

Tělesná výchova 1. ročník

| Období | Ročníkový výstup | Učivo | Mezipředmětové vztahy, průřezová témata | Pomůcky, literatura |
|--------------|---|--|---|---------------------------------------|
| říjen-květen | zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou seznájí se s protahovacími a napínacími cviky pro zahřátí a uvolnění | <u>Příprava organismu</u> před pohybovou činností | | Náradí a náčiní dle probíraného učiva |
| | spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím dbá na správné držení těla při různých činnostech i při provádění cviků dbá na správné dýchání seznamuje se s kompenzačními a relaxačními cviky | <u>Zdravotně zaměřené činnosti</u> - správné držení těla, správné zvedání zátěže, průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití | OSV - osobnostní rozvoj - psychohygiena (dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému) Hv - výběr hudebních doprovodů | |
| | reaguje na základní tělocvičné pojmy - názvy pohybových činností, tělocvičného náradí a náčiní | <u>Komunikace v Tv</u> - základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály | Čj - přesné vyjadřování OSV - sociální rozvoj - komunikace (dovednosti pro verbální i neverbální sdělování) | |
| | uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy reaguje na základní pokyny, povely k osvojované činnosti a její organizaci používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv | <u>Bezpečnost při pohybových činnostech</u> organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV <u>Hygiena při TV</u> | OSV - osobnostní rozvoj - psychohygiena (dobrá organizace času, dovednosti zvládání stresových situací) Př - první pomoc | |

| | | | | |
|-------------------------------|--|---|---|---------------------------------------|
| říjen-květen | nacvičuje přihrávku jednoruč, obouruč | Základy sportovních her - míčové hry | | Náradí a náčiní dle probíraného učiva |
| | spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích je schopen soutěžit v družstvu zná a dodržuje základní pravidla her je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo | Pohybové hry s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity, pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení <u>Organizace při TV</u> <u>Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností - her a soutěží</u> <u>Zásady jednání a chování - fair play</u> | OSV - sociální rozvoj - mezilidské vztahy (chování podporující dobré vztahy, respektování) OSV - morální rozvoj - řešení problémů a rozhodovací dovednosti (dovednosti pro řešení problémů) MKV - lidské vztahy (udržovat tolerantní vztahy a rozvíjet spolupráci s jinými lidmi bez ohledu na jejich kulturní a jinou příslušnost) | |
| září - říjen květen-červen | seznamuje se s technikou hodů kriketovým míčkem startuje z vysokého startu při běhu na 50m uběhne 250 m nacvičí skok do dálky s libovolným místem odrazu účastní se lehkooatletických závodů | <u>Základy atletiky</u> - běh na 50m, skok do dálky, hod kriketovým míčkem <u>Rozvoj různých forem rychlosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu</u> | | |
| říjen-květen | snaží se zvládnout kotoul vpřed a stoj na lopatkách apod. zvládne jednoduchá cvičení na žebřinách učí se skákat přes švihadlo dokáže podbíhat dlouhé lano provádí cvičení na lavičkách učí se šplhat na tyči s přírazem cvičí s plnými míči běhá přes překážkovou dráhu přeskakuje přes 2 díly švedské bedny seznámí se s kondičním cvičením s hudbou snaží se vyjádřit rytmus melodie pohybem | <u>Základy gymnastiky</u> - cvičení na náradí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti <u>Průpravná cvičení a úpoly</u> <u>Rytmičné a kondiční formy cvičení pro děti</u> - jednoduché tanečky, základy estetického pohybu | Hv - taneční hudba | |
| | projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti učí se respektovat zdravotní handicap zná význam sportování pro zdraví | <u>Význam pohybu pro zdraví</u> - pohybový režim žáka, délka a intenzita pohybu | OSV - seberegulace a sebeorganizace (organizace vlastního času a stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení) EV - vztah člověka k prostředí (prostředí a zdraví, životní styl) | |

Tělesná výchova 2. ročník

| Období | Ročníkový výstup | Učivo | Mezipředmětové vztahy, průřezová témata | Pomůcky, literatura |
|--------------|---|--|--|---------------------------------------|
| říjen-květen | zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou učí se protahovací a napínací cviky pro zahřátí a uvolnění | <u>Příprava organismu</u> před pohybovou činností | | Náradí a náčiní dle probíraného učiva |
| | spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti dbá na správné držení těla při různých činnostech i při provádění cviků dbá na správné dýchání seznamuje se s kompenzačními a relaxačními cviky | <u>Zdravotně zaměřené činnosti</u> - správné držení těla, správné zvedání zátěže, průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití | OSV - osobnostní rozvoj - psychohygienu (dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému) Prv - Člověk a zdraví Hv - relaxační hudba | |
| | reaguje na základní tělocvičné pojmy - názvy pohybových činností, tělocvičného náradí a náčiní | <u>Komunikace v Tv</u> - základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály | Čj - přesné vyjadřování OSV - sociální rozvoj - komunikace (dovednosti pro verbální i neverbální sdělování) | |
| | uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy reaguje na základní pokyny, povely k osvojované činnosti a její organizaci používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv | <u>Bezpečnost při pohybových činnostech</u> organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV <u>Hygiena při TV</u> | OSV - osobnostní rozvoj - psychohygienu (dobrá organizace času, dovednosti zvládání stresových situací) Př - první pomoc | |

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| <p>říjen-květen</p> | <p>docvičuje přihrávku jednoruč, obouruč</p> <p>spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích</p> <p>je schopen soutěžit v družstvu zná a dodržuje základní pravidla her je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo</p> | <p><u>Základy sportovních her - míčové hry</u></p> <p><u>Pohybové hry</u> s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity, pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení</p> <p><u>Organizace při TV</u></p> <p><u>Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností</u> - her a soutěží</p> <p><u>Zásady jednání a chování</u> - fair play</p> | <p>OSV - sociální rozvoj - mezilidské vztahy (chování podporující dobré vztahy, respektování)</p> <p>OSV - morální rozvoj - řešení problémů a rozhodovací dovednosti (dovednosti pro řešení problémů)</p> <p>MKV - lidské vztahy (udržovat tolerantní vztahy a rozvíjet spolupráci s jinými lidmi bez ohledu na jejich kulturní a jinou příslušnost)</p> | <p>Náradí a náčiní dle probíraného učiva</p> |
| <p>září - říjen květen- červen</p> | <p>nacvičí techniku hodů kriketovým míčkem startuje z vysokého startu při běhu na 50m uběhne 250 m nacvičí skok do dálky s libovolným místem odrazu účastní se lehkooatletických závodů</p> | <p><u>Základy atletiky</u>- běh na 50m, skok do dálky, hod kriketovým míčkem</p> <p><u>Rozvoj různých forem rychlosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu</u></p> | | |

| | | | | |
|--|--|---|---|---------------------------------------|
| říjen-květen | <p>zvládne kotoul vpřed a učí se kotoul vzad zvládne jednoduchá cvičení na žebřinách zdokonaluje se ve skákání přes švihadlo dokáže podbíhat dlouhé lano provádí cvičení na lavičkách učí se šplhat na tyči s přírazem cvičí s plnými míči běhá přes překážkovou dráhu přeskakuje přes 2 díly švédské bedny zvládne základní kroky některých lidových tanců seznámí se s kondičním cvičením s hudbou</p> | <p><u>Základy gymnastiky</u> - cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti <u>Průpravná cvičení a úpoly</u> <u>Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti</u> - jednoduché tanečky, základy estetického pohybu</p> | Hv - taneční hudba | Nářadí a náčiní dle probíraného učiva |
| | <p>projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti učí se respektovat zdravotní handicap zná význam sportování pro zdraví</p> | <p><u>Význam pohybu pro zdraví</u> - pohybový režim žáka, délka a intenzita pohybu</p> | <p>OSV - seberegulace a sebeorganizace (organizace vlastního času a stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení) EV - vztah člověka k prostředí (prostředí a zdraví, životní styl)</p> | |
| <p>20 hodin v 1. nebo ve 2. pololetí</p> | <p>dokáže překonat strach z vody osvojí si základní plavecké dovednosti učí se zvládat techniku jednoho plaveckého stylu</p> | <p><u>Plavání</u> (základní plavecká výuka) hygiena plavání, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob, prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu, adaptace na vodní prostředí</p> | Vv - postava v pohybu | |

Tělesná výchova 3. ročník

| Období | Ročníkový výstup | Učivo | Mezipředmětové vztahy, průřezová témata | Pomůcky, literatura |
|--------------|--|--|--|---------------------------------------|
| říjen-květen | zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou, učí se protahovací a napínací cviky pro zahřátí a uvolnění | <u>Příprava organismu</u> před pohybovou činností | | Nářadí a náčiní dle probíraného učiva |
| | spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti dbá na správné držení těla při různých činnostech i při provádění cviků dbá na správné dýchání zná kompenzační a relaxační cviky vyjadřuje pohybem různé činnosti, představy a nálady | <u>Zdravotně zaměřené činnosti</u> - správné držení těla, správné zvedání zátěže, průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití | OSV - osobnostní rozvoj - psychohygienu (dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému) Prv - Člověk a zdraví Hv - relaxační hudba | |
| | zná základní tělocvičné pojmy - názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní | <u>Komunikace v Tv</u> - základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály | Čj - přesné vyjadřování OSV - sociální rozvoj - komunikace (dovednosti pro verbální i neverbální sdělování) | |
| | uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy reaguje na základní pokyny, povely k osvojované činnosti a její organizaci používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv | <u>Bezpečnost při pohybových činnostech</u> organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV <u>Hygiena při TV</u> | OSV - osobnostní rozvoj - psychohygienu (dobrá organizace času dovednosti zvládání stresových situací) Př - první pomoc | |

| | | | | |
|-------------------------------|---|--|---|---------------------------------------|
| říjen-květen | umí přihrávku jednoruč, obouruč nacvičuje dribling, nacvičuje vybijenou | <u>Základy sportovních her - míčové hry</u> | | Náradí a náčiní dle probíraného učiva |
| | spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích , zná cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti, je schopen soutěžit v družstvu, umí se dohodnout na spolupráci v družstvu, je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje | <u>Pohybové hry</u> s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity, pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení <u>Organizace při TV</u> <u>Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností</u> - her a soutěží <u>Zásady jednání a chování</u> - fair play | OSV - sociální rozvoj - mezilidské vztahy (chování podporující dobré vztahy, respektování) OSV - morální rozvoj - řešení problémů a rozhodovací dovednosti (dovednosti pro řešení problémů) MKV - lidské vztahy (udržovat tolerantní vztahy a rozvíjet spolupráci s jinými lidmi bez ohledu na jejich kulturní a jinou příslušnost) EGS - Evropa a svět nás zajímá (zážitky a zkušenosti z Evropy a světa) | |
| září - říjen květen-červen | zná techniku hodu kriketovým míčkem, zná princip štafetového běhu, zná nízký start, startuje z vysokého startu při běhu na 50m, uběhne 500 m ,umí skok do dálky s libovolným místem odrazu, nacvičí správnou techniku skoku z místa, účastní se lehkooatletických závodů | <u>Základy atletiky</u> - běh na 50m, skok do dálky, hod kriketovým míčkem <u>Rozvoj různých forem rychlosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu</u> | | |
| říjen-květen | zvládne cvičení na žíněnce - napojované kotouly, kotouly vpřed a vzad, zvládne jednoduchá cvičení na žebřinách, umí skákat přes švihadlo, dokáže podbíhat dlouhé lano, provádí cvičení na lavičkách, umí šplhat na tyči s přírazem, cvičí s plnými míči, běhá přes překážkovou dráhu, přeskakuje přes 3 díly švédské bedny, nacvičuje správný odraz na trampolínce, učí se správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na koze, zvládne základní kroky některých lidových tanců, seznámí se s dětským aerobikem, seznámí se s kondičním cvičením s hudbou | <u>Základy gymnastiky</u> - cvičení na náradí a s náčiním odpovídající velikostí a hmotností <u>Průpravná cvičení a úpoly</u> <u>Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti</u> - jednoduché tanečky, základy estetického pohybu | Hv - rytmus, taneční hudba | |

| | | | | |
|-----------------------------------|--|---|---|---------------------------------------|
| říjen-květen | projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti učí se respektovat zdravotní handicap zná význam sportování pro zdraví | <u>Význam pohybu pro zdraví</u> - pohybový režim žáka, délka a intenzita pohybu | OSV - seberegulace a sebeorganizace (organizace vlastního času a stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení) EV - vztah člověka k prostředí (prostředí a zdraví, životní styl),Př -Člověk a zdraví | Náradí a náčiní dle probíraného učiva |
| 20 hodin v 1. nebo ve 2. pololetí | zvládne techniku jednoho plaveckého stylu provádí skoky do vody umí se adaptovat na vodní prostředí | <u>Plavání</u> (základní plavecká výuka),hygiena plavání, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob, prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu, adaptace na vodní prostředí | Vv - tématické práce (plavání) | |

Tělesná výchova 4. ročník

| Období | Ročníkový výstup | Učivo | Mezipředmětové vztahy, průřezová témata | Pomůcky, literatura |
|--------------|---|--|--|-----------------------------|
| říjen-květen | zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou učí se s protahovací a napínací cviky pro zahřátí a uvolnění | <u>Příprava organismu</u> před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení | | nářadí a náčiní podle učiva |
| | zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením dbá na správné držení těla při různých činnostech i při provádění cviků dbá na správné dýchání zná kompenzační a relaxační cviky uplatňuje zásady pohybové hygieny | <u>Zdravotně zaměřené činnosti</u> - správné držení těla, správné zvedání zátěže, průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití | OSV - osobnostní rozvoj - psychohygiena (dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému) | |
| | užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení | <u>Komunikace v Tv</u> - základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály | Čj -přesné vyjadřování OSV - sociální rozvoj - komunikace (dovednosti pro verbální i neverbální sdělování) | |
| | uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv | <u>Bezpečnost při pohybových činnostech</u> organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV <u>Hygiena při TV</u> | OSV - osobnostní rozvoj - psychohygiena (dobrá organizace času, dovednosti zvládání stresových situací) Př - bezpečnost | |

| | | | | |
|--------------|--|---|--|---------------------------------------|
| říjen-květen | umí přihrávku jednoruč, obouruč, dribling rozlišuje míč na basketbal a volejbal nacvičuje střelbu na koš, nacvičuje vyběženou, přehazovanou, kopanou, zná jejich pravidla a řídí se jimi | <u>Základy sportovních her - míčové hry</u> | | Náradí a náčiní dle probíraného učiva |
| | spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích, zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti vytváří varianty osvojených pohybových her, zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy, jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti , zná cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti, je schopen soutěžit v družstvu, umí se dohodnout na spolupráci a jednoduché taktice družstva a dodržovat ji, je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo | <u>Pohybové hry</u> s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity, pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení <u>Organizace při TV</u> <u>Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností - her a soutěží</u> | OSV - sociální rozvoj - mezilidské vztahy (chování podporující dobré vztahy, respektování) OSV - morální rozvoj - řešení problémů a rozhodovací dovednosti (dovednosti pro řešení problémů) MKV - lidské vztahy (udržovat tolerantní vztahy a rozvíjet spolupráci s jinými lidmi bez ohledu na jejich kulturní a jinou příslušnost) | |
| | jedná v duchu fair - play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje, respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví | <u>Zásady jednání a chování - fair play</u> | EGS - Evropa a svět nás zajímá (zážitky a zkušenosti z Evropy a světa) | |

| | | | | |
|-------------------------------|---|---|-------------------------|---------------------------------------|
| září - říjen květen-červen | zná techniku hodů kriketovým míčkem, zná princip štafetového běhu, startuje z nízkého startu při běhu na 50m, uběhne až 500 m, zná taktiku při běhu - k metě, sprintu, vytrvalostním běhu, při běhu terénem s překážkami, nacvičuje skok do dálky ze stanoveného místa odrazu, nacvičí správnou techniku skoku z místa, účastní se lehkootletických závodů | <u>Základy atletiky- běh na 50m, skok do dálky, hod kriketovým míčkem</u> <u>Rozvoj různých forem rychlosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu</u> | | |
| říjen-květen | zvládne cvičení na žíněnce - napojované kotouly, kotouly a jejich modifikace,zvládne cvičení na žebřinách, provádí cvičení na lavičkách, umí šplhat na tyči s přírazem, provádí kondiční cvičení s plnými míči, běhá přes překážkovou dráhu, provádí cvičení na švédské bedně, umí správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na koze, nacvičuje roznožku přes kozu, výskok do kleku a dřepu, zvládne základní kroky lidových tanců, seznámí se s dětským aerobikem, seznámí se s kondičním cvičením s hudbou, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti | <u>Základy gymnastiky - cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikostí a hmotností</u> <u>Průpravná cvičení a úpoly</u> <u>Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti</u> kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičným doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance | Hv - poslechové skladby | Nářadí a náčiní dle probíraného učiva |

| | | | | |
|--------------|---|--|---|---------------------------------------|
| říjen-květen | <p>podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení úrovně své zdatnosti, respektuje zdravotní handicap, zná význam sportování pro zdraví, dokáže objektivně zhodnotit svůj výkon, porovnat ho s předchozími výsledky</p> | <p><u>Význam pohybu pro zdraví</u> - pohybový režim žáka, délka a intenzita pohybu <u>Měření a posuzování pohybových dovedností</u> - měření výkonu, základní pohybové testy</p> | <p>OSV - seberegulace a sebeorganizace (organizace vlastního času a stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení) EV - vztah člověka k prostředí (prostředí a zdraví, životní styl) Př - člověk a zdraví životní prostředí</p> | Náradí a náčiní dle probíraného učiva |
| | <p>orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště samostatně získá potřebné informace</p> | <p><u>Zdroje informací o pohybových činnostech</u></p> | <p>MV - kritické čtení a vnímání mediálních sdělení (pěstování kritického přístupu ke zpravodajství)</p> | |

Tělesná výchova 5. ročník

| Období | Ročníkový výstup | Učivo | Mezipředmětové vztahy, průřezová témata | Pomůcky, literatura |
|--------------|---|--|--|-----------------------------|
| říjen-květen | zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou učí se protahovací a napínací cviky pro zahřátí a uvolnění | <u>Příprava organismu</u> před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení | | nářadí a náčiní podle učiva |
| | zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením dbá na správné držení těla při různých činnostech i při provádění cviků dbá na správné dýchání zná kompenzační a relaxační cviky uplatňuje zásady pohybové hygieny | <u>Zdravotně zaměřené činnosti</u> - správné držení těla, správné zvedání zátěže, průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití | OSV - osobnostní rozvoj - psychohygiena (dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému) | |
| | užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení | <u>Komunikace v Tv</u> - základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály | Čj -přesné vyjadřování OSV - sociální rozvoj - komunikace (dovednosti pro verbální i neverbální sdělování) | |
| | uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv | <u>Bezpečnost při pohybových činnostech</u> organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV <u>Hygiena při TV</u> | OSV - osobnostní rozvoj - psychohygiena (dobrá organizace času, dovednosti zvládání stresových situací) Př - bezpečnost | |

| | | | | |
|---------------------|---|--|--|--|
| | <p>umí přihrávku jednoruč, obouruč, dribling rozlišuje míč na basketbal a volejbal nacvičuje střelbu na koš nacvičuje vybíjenou, přehazovanou, kopanou, zná jejich pravidla a řídí se jimi</p> | <p><u>Základy sportovních her - míčové hry</u></p> | | |
| <p>říjen-květen</p> | <p>spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti vytváří varianty osvojených pohybových her zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti zná cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti je schopen soutěžit v družstvu umí se dohodnout na spolupráci a jednoduché taktice družstva a dodržovat ji je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo</p> | <p><u>Pohybové hry</u> s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity, pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení <u>Organizace při TV</u> <u>Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností</u> - her a soutěží</p> | <p>OSV - sociální rozvoj - mezilidské vztahy (chování podporující dobré vztahy, respektování) OSV - morální rozvoj - řešení problémů a rozhodovací dovednosti (dovednosti pro řešení problémů) MKV - lidské vztahy (udržovat tolerantní vztahy a rozvíjet spolupráci s jinými lidmi bez ohledu na jejich kulturní a jinou příslušnost)</p> | <p>Náradí a náčiní dle probíraného učiva</p> |

| | | | | |
|-------------------------------|--|---|--|--|
| říjen-květen | <p>jedná v duchu fair - play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje, respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví</p> | <p><u>Zásady jednání a chování - fair play</u></p> | <p>EGS - Evropa a svět nás zajímá (zážitky a zkušenosti z Evropy a světa)</p> | |
| září - říjen květen-červen | <p>zná techniku hodů kriketovým míčkem učí se štafetový běh startuje z nízkého startu při běhu na 50m uběhne až 800 m zná taktiku při běhu - k metě, sprintu, vytrvalostním běhu, při běhu terénem s překážkami umí skok do dálky ze stanoveného místa odrazu nacvičí správnou techniku skoku z místa účastní se lehkootletických závodů</p> | <p><u>Základy atletiky- běh na 50m, skok do dálky, hod kriketovým míčkem</u> <u>Rozvoj různých forem rychlosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu</u></p> | | <p>Nářadí a náčiní dle probíraného učiva</p> |
| říjen-květen | <p>zvládne cvičení na žíněnce - napojované kotouly, kotouly a jejich modifikace zvládne cvičení na žebřinách provádí cvičení na lavičkách umí šplhat na tyči s přírazem provádí kondiční cvičení s plnými míči běhá přes překážkovou dráhu provádí cvičení na švédské bedně umí správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na koze umí roznožku přes kozu, výskok do kleku a dřepu, zkouší skrčku zvládne základní kroky lidových tanců seznámí se s dětským aerobikem seznámí se s kondičním cvičením s hudbou uplatňuje kondičně zaměřené činnosti</p> | <p><u>Základy gymnastiky - cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti</u> <u>Průpravná cvičení a úpoly</u> <u>Rytmičné a kondiční formy cvičení pro děti</u> kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičným doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance</p> | <p>Hv - výběr a poslech vhodných rytmičným skladeb</p> | <p>Nářadí a náčiní dle probíraného učiva</p> |

| | | | | |
|--------------|---|--|---|---------------------------------------|
| říjen-květen | <p>podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu projevuje přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení úrovně své zdatnosti respektuje zdravotní handicap zná význam sportování pro zdraví dokáže objektivně zhodnotit svůj výkon, porovnat ho s předchozími výsledky</p> | <p><u>Význam pohybu pro zdraví</u> - pohybový režim žáka, délka a intenzita pohybu <u>Měření a posuzování pohybových dovedností</u> - měření výkonu, základní pohybové testy</p> | <p>OSV - seberegulace a sebeorganizace (organizace vlastního času a stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení) EV - vztah člověka k prostředí (prostředí a zdraví, životní styl) Př - člověk a zdraví životní prostředí</p> | Náradí a náčiní dle probíraného učiva |
| | <p>orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště samostatně získá potřebné informace</p> | <p><u>Zdroje informací o pohybových činnostech</u></p> | <p>MV - kritické čtení a vnímání mediálních sdělení (pěstování kritického přístupu ke zpravodajství)</p> | |