|  |  |
| --- | --- |
| **Předmět: Tělesná výchova** | **Ročník 6.** |
| Výstup podle RVP | Výstup podle ŠVP | Téma | Učivo | Přesahy, vazby, průřezová témata, poznámky |
| **Činnosti ovlivňující zdraví** |  |  |  |  |
| Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu.  | Uplatňuje správné držení těla v různých polohách a pracovních činnostech.  | Správné provedení cvičebních poloh v závislosti na druhu vykovávaného pohybu | cvičební polohy | VKZ 6. Tělesné a duševní zdraví |
| Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti. | Chápe, že různá cvičení mají různé účinky.Ví o svých pohybových přednostech a nedostatcích a s pomocí učitele je ovlivňuje. | Správné a přesné provedení pohybů | průpravná, koordinační, kompenzační, kondiční a tvořivá cvičení | VKZ 6. Rozvoj osobnosti |
| Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností. | Chápe význam přípravy organismu před cvičením.  | Rozcvičení zatěžovaných svalů | rozcvičky – společné, s vyučujícím, individuální |  |
| Uplatňuje bezpečné chování ve sportovním prostředí. | Předvídá možná nebezpečí úrazu.Plní zodpovědně pokyny učitele.Při Tv předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví. | Zásady bezpečnosti při Tv a sportu | bezpečnost na sportovištíchbezpečnost v tělocvičnězásady první pomocibezpečnost při činnosti s nářadím a náčiním | Př8. Člověk, první pomoc |
| Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem. | Zná rizika a nebezpečí drog, cigaret a jiných škodlivin na organismus. | Zdravý životní styl | nebezpečí drog a jiných škodlivin pro tělesnou zdatnost a ve sportu  | Ch9. Chemie a společnostVKZ 6. Osobní bezpečí |
| **Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností** |  |  |  |  |
| Zvládá v souladu s individuálními předpoklady provedení osvojených pohybových dovedností. Uplatňuje osvojené pohybové dovednosti ve hře, soutěži a rekreačních činnostech. | Používá aktivně základní osvojované pojmy.Používá základní průpravná cvičení pro osvojení atletických činností.Připraví startovací bloky.Předvede základní techniku hodu míčkem, nízkého startu, běhu, štafetového běhu (převezme a předá kolík). | Atletika | sprint 60mběh 400,800mběh 1500m na drázeskok dalekýhod míčkemběh v zatáčceštafetová předávka |  |
|  | Předvede roznožku přes kozu našíř.Předvede kotoul vpřed a vzad.Předvede výmyk odrazem jednonož s dopomocí.Předvede základní skoky na trampolínce. | Gymnastika | přeskoky přes kozu kotoulyhrazdatrampolínka |  |
|  | Zvládá estetické držení těla.Zná základní druhy cvičení a pohybu s hudbou.Zvládá základní aerobní cvičení s hudbou (dívky).Předvede šplh na tyči.Používá při cvičení švihadlo, plný míč. | Rytmické a kondiční cvičení s hudbouKondiční cvičení | základy aerobikukondiční testy |  |
|  | Zvládá základní přetlaky, úchopy, odpory a pády.Chová se v duchu fair play. | Úpoly | přetlaky, přetahy,odpory, pádyúpolové hry |  |
|  | Za pomoci učitele si vytvoří pro pohybovou hru jednoduché náčiní. | Pohybové hry | pohybové hrynetradiční pohybové hrypohybové hry s různým náčiním | Hv 6.,7.,8 Tanec |
|  | Uplatňuje základní pravidla sportovních her.Rozpozná základní pojmy označující používané náčiní, části hřiště. Zvládá základní herní činnosti jednotlivce. | Sportovní hryFotbal (chlapci)FlorbalBasketbal | výběr místa, vhazování míče, střelba z místa, střelba po vedení míče, zpracování míče, přihrávkafotbalová abecedapřihrávka, střelba, vedení míčedriblink, uvolňování, přihrávka, střelba, rozskok |  |
|  | Zvládá základní pravidla pro vybíjenou, hraje vybíjenou.Hází s protilehlou nohou vpředu.Zvládá základní pravidla, hraje přehazovanou | Další doplňkové hryVybíjenáPřehazovaná | vybíjená, hod, chytání, nahrávka, pravidlapodání, nahrávka |  |
|  | Seznámí se se základy bruslení a pohybovými hrami na ledu. | Bruslení | technika brusleníhra na ledu | Dle možností na místním kluzišti |
|  | Zvládá pohyb a přesun v terénu, chůze běh. | Turistika a pobyt v přírodě | běh terénem |  |
| **Činnosti ovlivňující pohybové učení** |  |  |  |  |
| Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence | Plní pokyny učiteleRozumí základnímu názvosloví, povelům, gestům. | Názvosloví pro cvičence k jednotlivým cvičením | názvosloví |  |
| Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky | Vyznává ducha fair play.Sportuje čestně.Je ochoten pomoci slabším.Respektuje opačné pohlaví. | Olympijské myšlenky | Fair play | Sportovní den |
| Dohodne se na spolupráci i jednotlivé taktice vedoucí k úspěchu družstva  | Za pomoci učitele se dohodne na spolupráci a taktice.Dodržuje ji. | Taktika a spolupráce jednotlivců a družstva | taktika jednotlivce v závislosti na vykonávaném sportuspolupráce v družstvu |  |
| Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora | Respektuje spoluhráče.Zná a plní pokyny učitele, rozhodčího. Zná základní pravidla provozovaných her. | Role hráče, rozhodčího | pravidla provozovaných herpokyny a signály rozhodčích |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Předmět: Tělesná výchova**  | **Ročník 7.** |
| Výstup podle RVP | Výstup podle ŠVP | Téma | Učivo | Přesahy, vazby, průřezová témata, poznámky |
| **Činnosti ovlivňující zdraví** |  |  |  |  |
| Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu.  | Uplatňuje správné držení těla v různých polohách a pracovních činnostech.  | Správné provedení cvičebních poloh v závislosti na druhu vykovávaného pohybu | cvičební polohy |  |
| Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti. | Chápe, že různá cvičení mají různé účinky.Ví o svých pohybových přednostech a nedostatcích a s pomocí učitele je ovlivňuje.Vytváří vlastní pohybové představy. | Správné a přesné provedení pohybů | průpravná, koordinační, kompenzační, kondiční a tvořivá cvičení |  |
| Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností. | Chápe význam přípravy organismu před cvičením.  | Rozcvičení zatěžovaných svalů | rozcvičky – společné, s vyučujícím, individuální |  |
| Uplatňuje bezpečné chování ve sportovním prostředí. | Předvídá možná nebezpečí úrazu.Plní zodpovědně pokyny učitele.Při Tv předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví. | Zásady bezpečnosti při Tv a sportu | bezpečnost na sportovištíchbezpečnost v tělocvičnězásady první pomocibezpečnost při činnosti s nářadím a náčiním | Př8. Člověk, první pomoc |
| Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem. | Zná rizika a nebezpečí drog, cigaret a jiných škodlivin na organismus. | Zdravý životní styl | nebezpečí drog a jiných škodlivin pro tělesnou zdatnost a ve sportu.  | Ch9. Chemie a společnost |
|  |  |  | 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; **přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla** |  |
| **Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností** |  |  |  |  |
| Zvládá v souladu s individuálními předpoklady provedení osvojených pohybových dovedností. Uplatňuje osvojené pohybové dovednosti ve hře, soutěži a rekreačních činnostech. | Používá aktivně základní osvojované pojmy.Používá základní průpravná cvičení pro osvojení atletických činností.Předvede základní techniku hodu míčkem, nízkého startu, běhu, štafetového běhu.  | Atletika | běžecká abecedasprint 60mběh 400,800mběh 1500m na drázeskok dalekýhod míčkemběh v zatáčceštafetová předávka |  |
|  | Předvede roznožku přes kozu našíř s oddáleným můstkem.Ve spolupráci s učitelem zvládá záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích.Předvede kotoul vpřed a vzad ve vazbách.Provede stoj na hlavě, na rukou s dopomocí. | Gymnastika | přeskoky přes kozu kotoulyhrazdastoj na hlavě, na rukou s dopomocí | F7. Těžiště. Síla |
|  | Zvládá estetické držení tělaZná základní druhy cvičení a pohybu s hudbou.Zvládá základní aerobní cvičení s hudbou (dívky).Předvede šplh na tyči.Používá při cvičení švihadlo, plný míč. | Rytmické a kondiční cvičení s hudbouKondiční cvičení | základy aerobikukondiční testy | Hv 6.,7.,8 Tanec |
|  | Předvede jednoduché cviky zpevňování a uvolňování těla.Zvládá základní úchopy, postoje, odpory a pády.Chová se v duchu fair play. | Úpoly | přetlaky, přetahy,odpory, pádyúpolové hry |  |
|  | Za pomoci učitele si vytvoří pro pohybovou hru jednoduché náčiní. | Pohybové hry | pohybové hrynetradiční pohybové hrypohybové hry s různým náčiním |  |
|  | Uplatňuje základní pravidla sportovních her.Rozpozná základní pojmy označující používané náčiní, části hřiště.Zvládá základní herní činnosti jednotlivce.Zvolí taktiku a dodržuje ji (za pomoci učitele). | Sportovní hryFotbal (chlapci)FlorbalBasketbalVolejbal | výběr místa, vhazování míče, střelba z místa, střelba po vedení míče, zpracování míče, přihrávka, odebrání míčepředvede základní činnosti brankáře (chytání, výkop)fotbalová abecedapřihrávka, střelba, vedení míčeuvolňování, přihrávka jednoruč, obouruč, střelba, rozskok, krytíOdbití obouruč vrchem, spodem, přihrávka, podání spodem |  |
|  | Zvládá základní dovednosti na běžeckých a sjezdových lyžích.Dodržuje zásady bezpečnosti ve volné přírodě, na horách.Zná základní pravidla pro ringo, hraje ringo.Přihraje a chytí míčOdpálí míček, zašlápne metu. | Další doplňkové sportyLyžováníRingoPálkovaná (Softbal) | sjezdové lyžováníběžecké lyžováníchytání kroužků jednoruč, přihrávkaodpaly, práce s pálkou, chytání míčku, příhra, mety | LVVZ |
|  | Seznámí se se základy bruslení a pohybovými hrami na ledu. | Bruslení | technika brusleníhra na ledu |  |
|  | Zvládá pohyb a přesun v terénu, chůze běh. | Turistika a pobyt v přírodě | běh terénem |  |
| **Činnosti ovlivňující pohybové učení** |  |  |  |  |
| Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence. | Plní pokyny učitele.Rozumí základnímu názvosloví, povelům, gestům. | Názvosloví pro cvičence k jednotlivým cvičením | názvosloví |  |
| Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky. | Vyznává ducha fair play.Sportuje čestně.Je ochoten pomoci slabším.Respektuje opačné pohlaví. | Olympijské myšlenky | fair play | Sportovní den |
| Dohodne se na spolupráci i jednotlivé taktice vedoucí k úspěchu družstva. | Dohodne se na spolupráci a taktice vedoucí k úspěchu.Dodržuje ji. | Taktika a spolupráce jednotlivců a družstva | taktika jednotlivce v závislosti na vykonávaném sportuspolupráce v družstvu |  |
| Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora. | Respektuje spoluhráče.Zná a plní pokyny učitele, rozhodčího.Zná základní pravidla provozovaných her. | Role hráče, rozhodčího | pravidla provozovaných herpokyny a signály rozhodčích |  |
| Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí. | Dokáže změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách. | Sledování výkonů | měření výkonu (čas, délka) |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Předmět: Tělesná výchova**  | **Ročník 8.** |
| Výstup podle RVP | Výstup podle ŠVP | Téma | Učivo | Přesahy, vazby, průřezová témata, poznámky |
| Činnosti ovlivňující zdraví |  |  |  |  |
| Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu.  | Uplatňuje správné držení těla v různých polohách a pracovních činnostech.  | Správné provedení cvičebních poloh v závislosti na druhu vykovávaného pohybu | cvičební polohy |  |
| Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti. | Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti pravidelnou pohybovou aktivitou.Ví o svých pohybových přednostech a nedostatcích a s pomocí učitele je ovlivňuje.Pomůže spolužákovi při kompenzačních cvičeních. | Správné a přesné provedení pohybů | průpravná, koordinační, kompenzační, kondiční a tvořivá cvičení |  |
| Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností. | Chápe význam přípravy organismu před cvičením.  | Rozcvičení zatěžovaných svalů | rozcvičky – společné, s vyučujícím, individuální |  |
| Uplatňuje bezpečné chování ve sportovním prostředí. | Předvídá možná nebezpečí úrazu.Plní zodpovědně pokyny učitele.Při Tv předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví.Rozliší vhodné a nevhodné pohybové aktivity. | Zásady bezpečnosti při Tv a sportu | bezpečnost na sportovištíchbezpečnost v tělocvičnězásady první pomocibezpečnost při činnosti s nářadím a náčiním | Př 8. Člověk, první pomoc |
| Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem. | Zná rizika a nebezpečí drog, cigaret a jiných škodlivin na organismus. | Zdravý životní styl | nebezpečí drog a jiných škodlivin pro tělesnou zdatnost a ve sportu  |  |
| **Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností** |  |  |  |  |
| Zvládá v souladu s individuálními předpoklady provedení osvojených pohybových dovedností. Uplatňuje osvojené pohybové dovednosti ve hře, soutěži a rekreačních činnostech. | Používá aktivně základní osvojované pojmy.Používá základní průpravná cvičení pro osvojení atletických činností.Předvede základní techniku hodu míčkem, vrhu koulí, běhu, štafetového běhu. Snaží se o zlepšení svých osobních výkonů. | Atletika | běžecká abecedasprint 60mběh 400,800mběh 1500m na drázeskok dalekýhod míčkemvrh koulí : D:3kg,CH:4kgštafetový běh |  |
|  | Předvede roznožku přes kozu našíř. Skrčku přes kozu našíř.Ve spolupráci s učitelem zvládá záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích.Předvede kotoul vpřed a vzad ve vazbách, kotoul letmo.Provede stoj na hlavě, na rukou s výdrží 2s.Předvede na hrazdě výmyk, svis vznesmo. | Gymnastika | přeskoky přes kozu kotoulyhrazdastoj na hlavě, na rukou s dopomocí |  |
|  | Zvládá estetické držení těla.Zná základní druhy cvičení a pohybu s hudbou.Zvládá základní aerobní cvičení s hudbou (dívky).Předvede šplh na tyči a na laně.Používá při cvičení švihadlo, plný míč. | Rytmické a kondiční cvičení s hudbouKondiční cvičení | základy aerobikukondiční testy | Hv 6.,7.,8 Tanec |
|  | Předvede jednoduché cviky zpevňování a uvolňování těla.Zvládá základní úchopy, postoje, odpory a pády.Chová se v duchu fair play. | Úpoly | přetlaky, přetahy,odpory, pádyúpolové hry |  |
|  | Za pomoci učitele si vytvoří pro pohybovou hru jednoduché náčiní. | Pohybové hry | pohybové hrynetradiční pohybové hrypohybové hry s různým náčiním |  |
|  | Uplatňuje základní pravidla sportovních her.Rozpozná základní pojmy označující používané náčiní, části hřiště. Zvládá základní herní činnosti jednotlivce.Zvolí taktiku a dodržuje ji (za pomoci učitele).Dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování. | Sportovní hryFotbal (chlapci)FlorbalBasketbalVolejbal | výběr místa, vhazování míče, střelba z místa, střelba po vedení míče, zpracování míče, přihrávka, odebrání míčeherní systémy (postupný útok, rychlý protiútok)fotbalová abecedapřihrávka, střelba, vedení míčeuvolňování, přihrávka jednoruč, obouruč, střelba, blok, krytí, dvojtaktherní kombinaceodbití obouruč vrchem, spodem, přihrávka, nahrávka, podání spodem a vrchem |  |
|  | Zná základní pravidla pro ringo, hraje ringo.Přihraje a chytí míč.Nadhodí míček pálkaři.Odpálí míček, zašlápne metu. | Další doplňkové sportyRingoPálkovaná (Softbal)Nohejbal (chlapci) | chytání kroužků jednoruč, přihrávkaodpaly, práce s pálkou, chytání míčku, příhra, metypravidla, přihrávka, podání |  |
|  | Seznámí se se základy bruslení a pohybovými hrami na ledu. | Bruslení | technika brusleníhra na ledu | Dle možností |
|  | Zvládá pohyb a přesun v terénu, chůze běh. | Turistika a pobyt v přírodě | běh terénem | F7. Pohyb těles (měření dráhy, rychlosti |
| **Činnosti ovlivňující pohybové učení** |  |  |  |  |
| Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence. | Plní pokyny učitele.Rozumí základnímu názvosloví, povelům, gestům. | Názvosloví pro cvičence k jednotlivým cvičením | názvosloví |  |
| Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky. | Vyznává ducha fair play.Sportuje čestně.Je ochoten pomoci slabším.Respektuje opačné pohlaví. | Olympijské myšlenky | fair play | Sportovní den |
| Dohodne se na spolupráci i jednotlivé taktice vedoucí k úspěchu družstva. | Dohodne se na spolupráci a taktice vedoucí k úspěchu.Dodržuje ji. | Taktika a spolupráce jednotlivců a družstva | taktika jednotlivce v závislosti na sportuspolupráce v družstvu |  |
| Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, cvičitele při rozcvičce.Spolurozhoduje osvojované hry. | Respektuje spoluhráče.Zná a plní pokyny učitele, rozhodčího.Zná základní pravidla provozovaných her.Dokáže aplikovat pravidla v roli rozhodčího. | Role hráče, rozhodčího | pravidla provozovaných herpokyny a signály rozhodčích |  |
| Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí. | Dokáže změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách. | Sledování výkonů | měření výkonu (čas, délka) |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Předmět: Tělesná výchova** | **Ročník 9.** |
| **Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:** žák *TV-9-1-02p usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí* *TV-9-1-03p cíleně se připraví na pohybovou činnost a její ukončení; využívá základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy* *TV-9-1-04p odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem* *TV-9-1-04p vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobuje pohybové aktivity* *TV-9-1-05p uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného* *TV-9-1-05p uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu* *- chápe zásady zatěžování; jednoduchými zadanými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti* *TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech* *TV-9-2-02p posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků* *TV-9-3-01p užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka* *TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu* *TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji* *TV-9-3-04p rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka* *TV-9-3-05p sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je* *TV-9-3-06p spolurozhoduje osvojované hry a soutěže*  |
| Výstup podle RVP | Výstup podle ŠVP | Téma | Učivo | Přesahy, vazby, průřezová témata, poznámky |
| **Činnosti ovlivňující zdraví** |  |  |  |  |
| Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu.  | Uplatňuje správné držení těla v různých polohách a pracovních činnostech.  | Správné provedení cvičebních poloh v závislosti na druhu vykovávaného pohybu | cvičební polohy |  |
| Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti. | Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti pravidelnou pohybovou aktivitou.Ví o svých pohybových přednostech a nedostatcích a s pomocí učitele je ovlivňuje.Pomůže spolužákovi při kompenzačních cvičeních.Dovede prožívat cvičení a soustředit se na správné provedení. | Správné a přesné provedení pohybů | průpravná, koordinační, kompenzační, kondiční a tvořivá cvičení |  |
| Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností. | Chápe význam přípravy organismu před cvičením.  | Rozcvičení zatěžovaných svalů | rozcvičky – společné, s vyučujícím, individuální |  |
| Uplatňuje bezpečné chování ve sportovním prostředí. | Předvídá možná nebezpečí úrazu.Plní zodpovědně pokyny učitele.Při Tv předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví.Rozliší vhodné a nevhodné pohybové aktivity.Používá nářadí a náčiní určeným způsobem. | Zásady bezpečnosti při Tv a sportu | bezpečnost na sportovištíchbezpečnost v tělocvičnězásady první pomocibezpečnost při činnosti s nářadím a náčiním |  |
| Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem. | Zná rizika a nebezpečí drog, cigaret a jiných škodlivin na organismus. | Zdravý životní styl | nebezpečí drog a jiných škodlivin pro tělesnou zdatnost a ve sportu.  | Ch9. Chemie a společnostVých. ke zdraví 6. Osobní bezpečí |
| **Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností** |  |  |  |  |
| Zvládá v souladu s individuálními předpoklady provedení osvojených pohybových dovedností. Uplatňuje osvojené pohybové dovednosti ve hře, soutěži a rekreačních činnostech. | Používá aktivně základní osvojované pojmy.Používá základní průpravná cvičení pro osvojení atletických činností.Předvede základní techniku hodu míčkem, vrhu koulí, běhu, štafetového běhu , skoku dalekém a vysokém.Snaží se o zlepšení svých osobních výkonů. | Atletika | běžecká abecedasprint 60mběh 400,800mběh 1500m na drázeskok dalekýhod míčkemvrh koulí : D:3kg,CH:4kgštafetový běhskok vysoký (flop) |  |
|  | Předvede roznožku přes kozu našíř. Skrčku přes kozu našíř.Ve spolupráci s učitelem zvládá záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích.Provede stoj na hlavě, na rukou s výdrží 2s.V sestavě předvede kotoul vpřed, vzad, obraty, rovnovážné postoje. | Gymnastika | přeskoky koza kotoulyhrazdastoj na hlavě, na rukou s dopomocítrampolínka |  |
|  | Zvládá estetické držení těla.Zná základní druhy cvičení a pohybu s hudbou.Zvládá základní aerobní cvičení s hudbou. Předvede šplh na tyči a na laně.Používá při cvičení švihadlo, plný míč. | Rytmické a kondiční cvičení s hudbouKondiční cvičení | základy aerobikukondiční testy |  |
|  | Předvede jednoduché cviky zpevňování a uvolňování těla.Zvládá základní úchopy, postoje, odpory a pády.Chová se v duchu fair play. | Úpoly | přetlaky, přetahy,odpory, pádyúpolové hry |  |
|  | Za pomoci učitele si vytvoří pro pohybovou hru jednoduché náčiní. | Pohybové hry | pohybové hrynetradiční pohybové hrypohybové hry s různým náčiním | Hv 6.,7.,8. Tanec |
|  | Uplatňuje základní pravidla sportovních her..Rozpozná základní pojmy označující používané náčiní, části hřiště. Zvládá základní herní činnosti jednotlivce.Zvolí taktiku a dodržuje ji (za pomoci učitele).Dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování. | Sportovní hryFotbal (chlapci)FlorbalBasketbalVolejbal | výběr místa, vhazování míče, střelba z místa, střelba po vedení míče, zpracování míče, přihrávka, odebrání míčeherní systémy (postupný útok, rychlý protiútok)fotbalová abecedapřihrávka, střelba, vedení míčeuvolňování, přihrávka jednoruč, obouruč, střelba, blok, krytí, střelba po dvojtaktuherní kombinace, herní systémyodbití obouruč vrchem, spodem, přihrávka, nahrávka, podání spodem a vrchem |  |
|  | Zná základní pravidla pro ringo, hraje ringo.Přihraje a chytí míč.Nadhodí míček pálkaři.Odpálí míček, zašlápne metu. | Další doplňkové sportyRingoPálkovaná (softbal)Nohejbal (chlapci) | chytání kroužků jednoruč, přihrávkaodpaly, práce s pálkou, chytání míčku, příhra, metypravidla, přihrávka, podání |  |
|  | Seznámí se se základy bruslení a pohybovými hrami na ledu. | Bruslení | technika brusleníhra na ledu | Dle možností |
|  | Zvládá pohyb a přesun v terénu, chůze běh. | Turistika a pobyt v přírodě | běh terénem |  |
| **Činnosti ovlivňující pohybové učení** |  |  |  |  |
| Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence. | Plní pokyny učitele.Rozumí základnímu názvosloví, povelům, gestům. | Názvosloví pro cvičence k jednotlivým cvičením | názvosloví |  |
| Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky. | Vyznává ducha fair play.Sportuje čestně.Je ochoten pomoci slabším.Respektuje opačné pohlaví. | Olympijské myšlenky | fair play | Sportovní den |
| Dohodne se na spolupráci i jednotlivé taktice vedoucí k úspěchu družstva.  | Dohodne se na spolupráci a taktice vedoucí k úspěchu.Dodržuje ji. | Taktika a spolupráce jednotlivců a družstva | taktika jednotlivce v závislosti na vykonávaném sportuspolupráce v družstvu |  |
| Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, cvičitele při rozcvičce.Spolurozhoduje osvojované hry. | Respektuje spoluhráče.Zná a plní pokyny učitele, rozhodčího.Zná základní pravidla provozovaných her.Dokáže aplikovat pravidla v roli rozhodčího. | Role hráče, rozhodčího | pravidla provozovaných herpokyny a signály rozhodčích |  |
| Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí. | Dokáže změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách. | Sledování výkonů | měření výkonu (čas, délka) |  |
| Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje.Zpracuje naměřená data a informace.  | Spolupracuje při organizaci tělovýchovné činnosti ve škole.Dokáže změřit a napsat výkony, skóre zápasů. Určit vítěze, pořadí. | OrganizaceMěření výkonů, výsledky her | sestavení družstvapořadí zápasů, rozpistabulka, pořadí |  |