|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 sportovištích  bezpečnost v tělocvičně  zásady první pomoci  bezpečnost 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  VKZ 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 60m  běh 400,800m  běh 1500m na dráze  skok daleký  hod míčkem  běh v zatáčce  štafetová 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  kotouly  hrazda  trampolínka |  |
|  | 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 hudbou  Kondiční cvičení | základy aerobiku  kondiční testy |  |
|  | Zvládá základní přetlaky, úchopy, odpory a pády.  Chová se v duchu fair play. | Úpoly | přetlaky, přetahy,odpory, pády  úpolové hry |  |
|  | Za pomoci učitele si vytvoří pro pohybovou hru jednoduché náčiní. | Pohybové hry | pohybové hry  netradiční pohybové hry  pohybové 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 hry  Fotbal (chlapci)  Florbal  Basketbal | výběr místa, vhazování míče, střelba z místa, střelba po vedení míče, zpracování míče, přihrávka  fotbalová abeceda  přihrávka, střelba, vedení míče  driblink, uvolňování, přihrávka, střelba, rozskok |  |
|  | Zvládá základní pravidla pro vybíjenou, hraje vybíjenou.  Hází s protilehlou nohou vpředu.  Zvládá základní pravidla, hraje přehazovanou | Další doplňkové hry  Vybíjená  Přehazovaná | vybíjená, hod, chytání, nahrávka, pravidla  podání, nahrávka |  |
|  | Seznámí se se základy bruslení a pohybovými hrami na ledu. | Bruslení | technika bruslení  hra 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 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 | Za pomoci učitele se dohodne na spolupráci a taktice.  Dodržuje ji. | Taktika a spolupráce jednotlivců a družstva | taktika jednotlivce v závislosti na vykonávaném sportu  spolupráce 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 her  pokyny 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 sportovištích  bezpečnost v tělocvičně  zásady první pomoci  bezpečnost 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 abeceda  sprint 60m  běh 400,800m  běh 1500m na dráze  skok daleký  hod míčkem  běh v zatáčce  štafetová 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  kotouly  hrazda  stoj na hlavě, na rukou s dopomocí | F7. Těžiště. Síla |
|  | 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 hudbou  Kondiční cvičení | základy aerobiku  kondiční 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, pády  úpolové hry |  |
|  | Za pomoci učitele si vytvoří pro pohybovou hru jednoduché náčiní. | Pohybové hry | pohybové hry  netradiční pohybové hry  pohybové 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 hry  Fotbal (chlapci)  Florbal  Basketbal  Volejbal | výběr místa, vhazování míče, střelba z místa, střelba po vedení míče, zpracování míče, přihrávka, odebrání míče  předvede základní činnosti brankáře (chytání, výkop)  fotbalová abeceda  přihrávka, střelba, vedení míče  uvolňování, přihrávka jednoruč, obouruč, střelba, rozskok, krytí  Odbití 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 míč  Odpálí míček, zašlápne metu. | Další doplňkové sporty  Lyžování  Ringo  Pálkovaná (Softbal) | sjezdové lyžování  běžecké lyžování  chytání kroužků jednoruč, přihrávka  odpaly, práce s pálkou, chytání míčku, příhra, mety | LVVZ |
|  | Seznámí se se základy bruslení a pohybovými hrami na ledu. | Bruslení | technika bruslení  hra 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 sportu  spolupráce 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 her  pokyny 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 sportovištích  bezpečnost v tělocvičně  zásady první pomoci  bezpečnost 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 abeceda  sprint 60m  běh 400,800m  běh 1500m na dráze  skok daleký  hod míčkem  vrh koulí : D:3kg,CH:4kg  štafetový 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  kotouly  hrazda  stoj 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 hudbou  Kondiční cvičení | základy aerobiku  kondiční 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, pády  úpolové hry |  |
|  | Za pomoci učitele si vytvoří pro pohybovou hru jednoduché náčiní. | Pohybové hry | pohybové hry  netradiční pohybové hry  pohybové 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 hry  Fotbal (chlapci)  Florbal  Basketbal  Volejbal | výběr místa, vhazování míče, střelba z místa, střelba po vedení míče, zpracování míče, přihrávka, odebrání míče  herní systémy (postupný útok, rychlý protiútok)  fotbalová abeceda  přihrávka, střelba, vedení míče  uvolňování, přihrávka jednoruč, obouruč, střelba, blok, krytí, dvojtakt  herní kombinace  odbití 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 sporty  Ringo  Pálkovaná (Softbal)  Nohejbal (chlapci) | chytání kroužků jednoruč, přihrávka  odpaly, práce s pálkou, chytání míčku, příhra, mety  pravidla, přihrávka, podání |  |
|  | Seznámí se se základy bruslení a pohybovými hrami na ledu. | Bruslení | technika bruslení  hra 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 sportu  spolupráce 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 her  pokyny 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 sportovištích  bezpečnost v tělocvičně  zásady první pomoci  bezpečnost 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 společnost  Vých. 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 abeceda  sprint 60m  běh 400,800m  běh 1500m na dráze  skok daleký  hod míčkem  vrh koulí : D:3kg,CH:4kg  štafetový běh  skok 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  kotouly  hrazda  stoj na hlavě, na rukou s dopomocí  trampolínka |  |
|  | 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 hudbou  Kondiční cvičení | základy aerobiku  kondiční 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, pády  úpolové hry |  |
|  | Za pomoci učitele si vytvoří pro pohybovou hru jednoduché náčiní. | Pohybové hry | pohybové hry  netradiční pohybové hry  pohybové 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 hry  Fotbal (chlapci)  Florbal  Basketbal  Volejbal | výběr místa, vhazování míče, střelba z místa, střelba po vedení míče, zpracování míče, přihrávka, odebrání míče  herní systémy (postupný útok, rychlý protiútok)  fotbalová abeceda  přihrávka, střelba, vedení míče  uvolňování, přihrávka jednoruč, obouruč, střelba, blok, krytí, střelba po dvojtaktu  herní kombinace, herní systémy  odbití 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 sporty  Ringo  Pálkovaná (softbal)  Nohejbal (chlapci) | chytání kroužků jednoruč, přihrávka  odpaly, práce s pálkou, chytání míčku, příhra, mety  pravidla, přihrávka, podání |  |
|  | Seznámí se se základy bruslení a pohybovými hrami na ledu. | Bruslení | technika bruslení  hra 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 sportu  spolupráce 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 her  pokyny 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. | Organizace  Měření výkonů, výsledky her | sestavení družstva  pořadí zápasů, rozpis  tabulka, pořadí |  |