

Tělesná výchova pro 1. ročník

výstupy		okruh	učivo
1V4, 1V5	dodržuje 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
	ví, že je schopen svou kondici ovlivnit a zná důležitost relaxace		posilování s vlastní nebo nižší váhou
			relaxační cvičení
			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)
1V2, 1V4, 1V5	pozná gymnastická náradí a umí je pojmenovat	Gymnastika	Gymnastické držení těla, pohyby rukou, trupu atd.
	zvládá gymnastické držení těla		Základní gymnastické náradí
	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		

Tělesná výchova pro 2. ročník

výstupy		okruh	učivo
1V4,1V5	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

1V1, 1V2, 1V3, 1V4, 1V5	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 váhou
			relaxační cvičení
			strečink
1V2, 1V4, 1V5	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
	zvládá skoky snožmo z trampolínky		Kotoul vpřed a vzad
1V2, 1V4, 1V5	zvládá s dopomocí výskok do vzporu dřepmo na sníženou bednu	Gymnastika	Odrazem z trampolínky výskok do vzporu dřepmo na sníženou bednu
	šplhá podle svých sil a schopností		Průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož
	přejde s dopomocí lavičku a dodržuje při tom bezpečnost cvičení		Šplh max. 2m s dopomocí
I, 1V2, 1V5	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
	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)

IV1	skok do dálky sounož z místa	Atletika	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
	Hod míčkem za chůze		
IV2, IV3, IV4, IV5	zvládá pojmenovat části hřiště a zná známé míčové hry	Sportovní 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
	hraje „fair play“; má radost ze hry		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
IV4, IV5	dbá přesně povelů učitele a rychle reaguje na jeho pokyny a gesta		Bezpečnost při cvičení
			Vhodný úbor
			Povely a gesta

1V1, 1V2, 1V3, 1V4, 1V5	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 váhou
			relaxační 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 náradí a náčiní
	zvládá skoky snožmo z trampolínky, s pomocí překoná kozu našší		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	Průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož
			Šplh max. 4m s pomocí i bez
			Chůze po lavičce
			Pohyb s hudebním doprovodem
			Základní tance

1V1, 1V2, 1V5	aktivně zvládá základní atletické pojmy související s hodem, skokem a během	Atletika	Seznámení s pomůckami na měření výkonů
	zvládá techniku nízkých a polohových startů; dbá své bezpečnosti		Starty (signály a povely)
	zvládne testy: rychlostní běh na 60m; vytrvalostní běh na 12 min		Běžecská abeceda
			Starty na povel
			Běh 60m
	skok do dálky s rozběhem		Vytrvalostní běh
hod míčkem s rozběhem	Běh v terénu dle možností žáků		
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	Sportovní hry	Příhrávky jednoruč a obouruč
			Vedení míče driblinkem
			Střelba na koš
			Hry podle zjednodušených pravidel (minibasketbal, vybíjená)
1V5, 1V6, 1V7	adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti	Plavání	základní plavecký výcvik (hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a bezpečnosti)

1V1, 1V2, 1V4,	zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti	Plavání	základní plavecký výcvik (hygiena 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
1V4, 1V5	dbá přesně povelů učitele a rychle reaguje na jeho pokyny a gesta		Bezpečnost při cvičení
			Vhodný úbor
			Povely a gesta
1V1, 1V2, 1V3, 1V4, 1V5, 1V6, 1V7	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 váhou
			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 dopomoc při cvičení
			Gymnastické držení těla, pohyby rukou, trupu atd.
			Průpravné cvičení pro motorické schopnosti
			Používání náradí a náčiní
	zvládá kotoul vpřed a vzad		Kotoul vpřed a vzad
			Stoj na lopatkách

	zvládá v rámci svých schopností skrčku přes kozu našír nebo vyskočí do dřepu na bednu	Gymnastika	Odraz z můstku
			Skrčka přes bednu našír
2V1, 2V4, 2V5, 2V7	šplhá podle svých sil a schopností do výšky 4m		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)	
2V1, 2V2, 2V3, 2V4, 2V5, 2V6, 2V7, 2V8, 2V9	dovede změřit a zaznamenat výkony v prováděných disciplínách	Atletika	Způsoby měření a zaznamenávání výkonů
	pozná běžecký a skokanský sektor		Seznámení s částmi atletického hřiště
	vyjmenuje některé z našich atletů		Jména nejznámějších atletů
	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		Odrazová průprava skoku do dálky s rozběhem
	hod míčkem s rozběhem		Odraz z břevna
	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	Sportovní hry	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, ...)

Tělesná výchova pro 5. ročník

výstupy	okruh	učivo
1V4, 1V5	dbá přesně povelů učitele a rychle reaguje na jeho pokyny a gesta	Bezpečnost při cvičení Vhodný úbor Povelý a gesta
1V1, 1V2, 1V3, 1V4, 1V5, 1V6, 1V7, 1V8, 1V9, 1V10	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 váhou relaxační cvičení strečink

2V1, 2V2, 2V3, 2V4, 2V5, 2V7	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
	zná pravidla bezpečného chování na náradí a v nárad'ovně		Používání náradí a náčiní
	umí dát jednoduchou pomoc		Kotoul vpřed a vzad a jeho modifikace
2V1, 2V2, 2V3, 2V4, 2V5, 2V7	zvládá kotoul vpřed a vzad, stoj na lopatkách, stoj na rukou s pomocí	Gymnastika	Stoj na rukou s pomocí
	zacvičí jednoduchou gymnastickou sestavu		Gymnastické sestavy
	zvládá v rámci svých schopností skrčku přes bednu našír nebo vyskočí do dřepu na bednu		Odraz z můstku
	šplhá podle svých sil a schopností do výška 4m		Skrčka přes bednu našír
	rád poslouchá hudbu a dle svých možností zvládá estetický pohyb		Průpravná cvičení pro nácvik přírazu obouoř
	nestydí se tančit se spolužákem		Šplh max. 4m s pomocí i bez
	je schopen poslouchat a vnímat hudbu a snaží se pohybovat do rytmu		Pohyb s hudebním doprovodem
			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
	skok do dálky s rozběhem		Vytrvalostní běh
	Běh v terénu dle možností žáků		
	Rozvoj odrazové síly		
	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
2V1, 2V2, 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
			Střelba na branku
			Hry podle zjednodušených pravidel (minibasketbal, vybíjená, kopaná, florbal, ...)