

Tělesná výchova – 6. ročník

RVP ZV	Školní výstupy	Učivo
	<i>na konci 6. ročníku díky (v) předmětu Tělesná výchova žák:</i>	
<p>Činnosti ovlivňující zdraví</p> <p>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</p> <p>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</p> <p>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly</p> <p>odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</p> <p>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví ➤ usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví 	<ul style="list-style-type: none"> • Význam pohybu pro zdraví • Zdravotně orientovaná zdatnost • Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí • Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech • Průpravná kondiční, koordinační, kompenzační a vyrovnávací cvičení • Strečinková cvičení • Rozvoj pohybové obratnosti • Cvičení kompenzační • Kondiční cvičení • Koordinace cvičení

<p>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</p>		
<p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p> <p>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně ➤ aplikuje a rozšiřuje zásobník kondičních, koordinačních, kompenzačních a vyrovnávacích cvičení ➤ zvládá s individuálními předpoklady osvojené základní gymnastické prvky ➤ zvládá techniku šplhu na tyči ➤ osvojí si techniku běhů ➤ naplňuje rozložení sil při vytrvalostním běhu ➤ ovládá techniku startu ➤ osvojuje si základní techniku skoků ➤ předvede hod kriketovým míčkem ➤ dodržuje zásady bezpečnosti a uplatňuje základní pravidla her ➤ rozvíjí týmovou spolupráci a hraje v duchu fair-play ➤ ovládá herní činnosti jednotlivce ➤ seznamuje se s herními činnostmi jednotlivce ➤ rozvíjí jednotlivé plavecké způsoby s ohledem ke svým možnostem a bezpečnosti ➤ zdokonaluje jízdou vpřed, vzad, brždění ➤ samostatně vyjede na vleku, zvládá základní dovednosti na sjezdových lyžích nebo snowboardu v různě náročném terénu ➤ chová se v souladu s bezpečnostními pravidly v horském prostředí v zimě 	<p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Akrobacie <ul style="list-style-type: none"> - rovnovážné polohy v postojích - skoky na místě a z místa - kotoul vpřed, vzad • Přeskoky <ul style="list-style-type: none"> - skoky odrazem z trampolíny - roznožky, skrčka • Kladina <ul style="list-style-type: none"> - různé druhy chůze, obraty - rovnovážné polohy • Kruhy <ul style="list-style-type: none"> - komíhání ve svisu - svis vznesmo, střemhlav - seskok • Hrazda po čelo (dosažná) <ul style="list-style-type: none"> - náskok do vzporu - výmyk - seskok • Šplh <p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Běhy <ul style="list-style-type: none"> - rychlý běh

	<p>➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p>	<ul style="list-style-type: none"> - vytrvalý běh na dráze a v terénu - základy překážkového běhu - atletická abeceda • Skok - skok daleký - skok vysoký • Hod - hod míčkem <p>Pohybové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pohybové hry, netradiční hry - Úpolové cvičení <p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vybíjená - průpravná cvičení - herní činnost jednotlivce - hra • Florbal - průpravná cvičení - herní činnost jednotlivce - hra • Kopaná - průpravná cvičení - herní činnost jednotlivce - hra • Házená - průpravná cvičení
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none">- herní činnost jednotlivce- hra• Přehazovaná- průpravná cvičení- herní činnost jednotlivce- hra• Softball- průpravná cvičení- herní činnost jednotlivce- hra• Badminton- průpravná cvičení- herní činnost jednotlivce- hra• Basketbal- průpravná cvičení- herní činnost jednotlivce- hra• Plavání- Plavecký způsob znak- Plavecký způsob prsa- Skoky do vody- Hry ve vodě• Bruslení- Základy jízdy vpřed, vzad, brždění- Hry na ledě
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Lyžování, snowboarding – <i>dle aktuálních podmínek školy a zájmu žáků</i> • Netradiční pohybové aktivity - <i>dle aktuálních podmínek školy</i> <ul style="list-style-type: none"> - Jízda na kolečkových bruslích, koloběh - Squash - Cykloturistika
<p>Činnosti podporující pohybové učení</p> <p>užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</p> <p>naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p> <p>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</p> <p>rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</p> <p>sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji ➤ dodržuje pravidla dané hry a uplatňuje zásady fair play 	<ul style="list-style-type: none"> • Komunikace v TV • Pravidla osvojovaných pohybových činností • Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech

<p>zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</p> <p>zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</p>		
--	--	--

Tělesná výchova – 7. ročník

RVP ZV	Školní výstupy	Učivo
	<p><i>na konci 7. ročníku díky (v) předmětu Tělesná výchova žák:</i></p>	
<p>Činnosti ovlivňující zdraví</p> <p>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</p> <p>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</p> <p>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví ➤ cíleně se připraví na pohybovou činnost a její ukončení 	<ul style="list-style-type: none"> • Význam pohybu pro zdraví • Zdravotně orientovaná zdatnost • Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí • Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech

<p>odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</p> <p>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Průpravná kondiční, koordinační, kompenzační a vyrovnávací cvičení • Strečinková cvičení • Rozvoj pohybové obratnosti • Cvičení kompenzační • Kondiční cvičení • Koordináční cvičení
<p>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</p>		
<p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p> <p>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně ➤ aplikuje a rozšiřuje zásobník kondičních, koordinačních, kompenzačních a vyrovnávacích cvičení ➤ uplatňuje správné držení těla ➤ zařazuje vyrovnávací cvičení ➤ zvládá s individuálními předpoklady osvojené základní gymnastické prvky ➤ dovede z osvojených cviků připravit krátké sestavy a zacvičit je ➤ zvládá techniku šplhu na tyči ➤ osvojí si a zdokonaluje techniku běhů ➤ naplánuje rozložení sil při vytrvalostním běhu ➤ ovládá techniku startu ➤ zdokonaluje základní techniku skoků ➤ předvede hod kriketovým míčkem 	<ul style="list-style-type: none"> • Průpravná kondiční, koordinační, kompenzační a vyrovnávací cvičení - strečinková cvičení - rozvoj pohybové obratnosti - cvičení kompenzační - kondiční cvičení - koordinační cvičení <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Akrobacie - rovnovážné polohy v postojích - skoky na místě a z místa - kotoul vpřed, vzad • Přeskoky

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ dodržuje zásady bezpečnosti a uplatňuje základní pravidla her ➤ rozvíjí týmovou spolupráci a hraje v duchu fair-play ➤ ovládá herní činnosti jednotlivce ➤ dokáže používat taktiku hry a spolupracuje s ostatními členy družstva ➤ zdokonaluje herní činnosti jednotlivce a uplatňuje je ve hře ➤ rozvíjí jednotlivé plavecké způsoby s ohledem ke svým možnostem a bezpečnosti ➤ zdokonaluje jízdu vpřed, vzad, brždění ➤ samostatně vyjede na vleku, zvládá základní dovednosti na sjezdových lyžích nebo snowboardu v různě náročném terénu ➤ chová se v souladu s bezpečnostními pravidly v horském prostředí v zimě ➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech 	<ul style="list-style-type: none"> - skoky odrazem z trampolínky - roznožky, skrčka • Hrazda po čelo (dosažná) - náskok do vzporu - výmyk - seskok • Kladina - různé druhy chůze, obraty - rovnovážné polohy • Kruhy - komíhání ve svisu - svis vznesmo, střemhlav - seskok • Šplh <p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Běhy - rychlý běh - vytrvalý běh na dráze a v terénu - základy překážkového běhu - atletická abeceda • Skok - skok daleký - skok vysoký • Hod - hod míčkem
--	---	--

		<p>Pohybové hry</p> <ul style="list-style-type: none">- Pohybové hry, netradiční hry- Úpolové cvičení <p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none">• Basketbal<ul style="list-style-type: none">- průpravná cvičení- herní činnost jednotlivce- hra• Vybíjená<ul style="list-style-type: none">- průpravná cvičení- herní činnost jednotlivce- hra• Florbal<ul style="list-style-type: none">- průpravná cvičení- herní činnost jednotlivce- hra• Kopaná<ul style="list-style-type: none">- průpravná cvičení- herní činnost jednotlivce- hra• Přehazovaná<ul style="list-style-type: none">- průpravná cvičení- herní činnost jednotlivce- hra• Softball<ul style="list-style-type: none">- průpravná cvičení
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - herní činnost jednotlivce - hra • Házená - průpravná cvičení - herní činnost jednotlivce - hra • Badminton - průpravná cvičení - herní činnost jednotlivce - hra Plavání - Plavecký způsob kraul - Plavecký způsob znak - Plavecký způsob prsa - Skoky do vody - Hry ve vodě Bruslení - Základy jízdy vpřed, vzad, brždění - Hry na ledě Lyžování, snowboarding – <i>dle aktuálních podmínek školy a zájmu žáků</i> Netradiční pohybové aktivity <i>- dle aktuálních podmínek školy</i> - Jízda na kolečkových bruslích, koloběh - Squash
--	--	---

		- Cykloturistika
Činnosti podporující pohybové učení		
<p>užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</p> <p>naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p> <p>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</p> <p>rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</p> <p>sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</p> <p>zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</p> <p>zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji ➤ dodržuje pravidla dané hry a uplatňuje zásady fair play 	<ul style="list-style-type: none"> • Komunikace v TV • Organizace prostoru a pohybových činností • Pravidla osvojovaných pohybových činností

Tělesná výchova – 8. ročník

RVP ZV	Školní výstupy	Učivo
	<i>na konci 8. ročníku díky (v) předmětu Tělesná výchova žák:</i>	
<p>Činnosti ovlivňující zdraví</p> <p>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</p> <p>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</p> <p>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly</p> <p>odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</p> <p>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví ➤ využívá základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy ➤ odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem 	<ul style="list-style-type: none"> • Význam pohybu pro zdraví • Zdravotně orientovaná zdatnost • Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí • Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech • Průpravná kondiční, koordinační, kompenzační a vyrovnávací cvičení • Strečinková cvičení • Rozvoj pohybové obratnosti • Cvičení kompenzační • Kondiční cvičení • Koordinační cvičení

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností		
<p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p> <p>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně ➤ aplikuje a rozšiřuje zásobník kondičních, koordinačních, kompenzačních a vyrovnávacích cvičení ➤ uplatňuje správné držení těla ➤ zařazuje vyrovnávací cvičení ➤ zvládá s individuálními předpoklady osvojené základní gymnastické prvky ➤ z osvojených gymnastických cviků předvede krátkou sestavu ➤ zvládá techniku šplhu ➤ osvojí si a zdokonaluje techniku běhů ➤ naplánuje rozložení sil při vytrvalostním běhu ➤ ovládá techniku startu ➤ předvede základní techniku skoků ➤ předvede hod kriketovým míčkem ➤ osvojuje si základy techniky vrhu koulí ➤ dodržuje zásady bezpečnosti a uplatňuje základní pravidla her ➤ rozvíjí týmovou spolupráci a hraje v duchu fair-play ➤ ovládá herní činnosti jednotlivce ➤ dokáže používat taktiku hry a spolupracuje s ostatními členy družstva ➤ seznamuje se s herní činnosti jednotlivce ➤ rozvíjí jednotlivé plavecké způsoby s ohledem ke svým možnostem a bezpečnosti ➤ zdokonaluje jízdu vpřed, vzad, brždění 	<ul style="list-style-type: none"> • Průpravná kondiční, koordinační, kompenzační a vyrovnávací cvičení <ul style="list-style-type: none"> - strečinková cvičení - rozvoj pohybové obratnosti - cvičení kompenzační - kondiční cvičení - koordinační cvičení - cvičení motivační, tvořivá Gymnastika <ul style="list-style-type: none"> • Akrobacie <ul style="list-style-type: none"> - kotoul letmo, kotoul vzad do zášvihu - stoj na rukou - přemet vpřed - přemet stranou - gymnastická řada • Přeskoky <ul style="list-style-type: none"> - skoky odrazem z trampolínky - roznožka, skrčka • Hrazda po čelo (dosažná) <ul style="list-style-type: none"> - výmyk - přešvihy únožmo ve vzporu - toče

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ samostatně vyjede na vleku, zvládá základní dovednosti na sjezdových lyžích nebo snowboardu v různě náročném terénu ➤ chová se v souladu s bezpečnostními pravidly v horském prostředí v zimě ➤ posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků 	<ul style="list-style-type: none"> - podmet • Kladina - různé druhy chůze, obraty - rovnovážné polohy • Kruhy - svis vznesmo, střemhlav - houpání s obraty - seskok • Rytmická gymnastika Šplh <p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Běhy - rychlý běh - vytrvalý běh na dráze a v terénu - základy překážkového běhu - atletická abeceda • Skok - skok daleký - skok vysoký • Hod, vrh - hod míčkem - vrh koulí <p>Pohybové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pohybové hry, netradiční hry - Úpolové cvičení <p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basketbal
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none">- průpravná cvičení- herní činnost jednotlivce- hra• Florbal- průpravná cvičení- herní činnost jednotlivce- hra• Kopaná- průpravná cvičení- herní činnost jednotlivce- hra• Softball- průpravná cvičení- herní činnost jednotlivce- hra• Házená- průpravná cvičení- herní činnost jednotlivce- hra• Badminton- průpravná cvičení- herní činnost jednotlivce- hra• Volejbal- průpravná cvičení
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none">- herní činnost jednotlivce- hra <p>Plavání</p> <ul style="list-style-type: none">- Plavecký způsob kraul- Plavecký způsob znak- Plavecký způsob prsa- Skoky do vody- Hry ve vodě <p>Bruslení</p> <ul style="list-style-type: none">- Základy jízdy vpřed, vzad, brždění- Hry na ledě <p>Lyžování, snowboarding – <i>dle aktuálních podmínek školy a zájmu žáků</i></p> <p>Netradiční pohybové aktivity <i>- dle aktuálních podmínek školy</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Jízda na kolečkových bruslích, koloběh- Squash- Cykloturistika
--	--	---

Činnosti podporující pohybové učení		
<p>užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</p> <p>naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p> <p>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</p> <p>rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</p> <p>sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</p> <p>zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</p> <p>zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji ➤ dodržuje pravidla dané hry a uplatňuje zásady fair play 	<ul style="list-style-type: none"> • Komunikace v TV • Organizace prostoru a pohybových činností • Pravidla osvojovaných pohybových činností

Tělesná výchova – 9. ročník

RVP ZV	Školní výstupy	Učivo
	<i>na konci 9. ročníku díky (v) předmětu Tělesná výchova žák:</i>	
<p>Činnosti ovlivňující zdraví</p> <p>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</p> <p>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</p> <p>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly</p> <p>odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</p> <p>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví ➤ uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného 	<ul style="list-style-type: none"> • Význam pohybu pro zdraví • Zdravotně orientovaná zdatnost • Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí • Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech • Průpravná kondiční, koordinační, kompenzační a vyrovnávací cvičení • Strečinková cvičení • Rozvoj pohybové obratnosti • Cvičení kompenzační • Kondiční cvičení • Koordinační cvičení

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností		
<p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p> <p>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně ➤ aplikuje a rozšiřuje zásobník kondičních, koordinačních, kompenzačních a vyrovnávacích cvičení ➤ uplatňuje správné držení těla ➤ zařazuje vyrovnávací cvičení ➤ zvládá s individuálními předpoklady osvojené základní gymnastické prvky ➤ z osvojených gymnastických cviků předvede krátkou sestavu ➤ zvládá techniku šplhu ➤ osvojí si a zdokonaluje techniku běhů ➤ naplánuje rozložení sil při vytrvalostním běhu ➤ ovládá techniku startu ➤ předvede základní techniku skoků ➤ předvede hod kriketovým míčkem ➤ osvojuje si základy techniky vrhu koulí ➤ dodržuje zásady bezpečnosti a uplatňuje základní pravidla her ➤ rozvíjí týmovou spolupráci a hraje v duchu fair-play ➤ ovládá herní činnosti jednotlivce ➤ dokáže používat taktiku hry a spolupracuje s ostatními členy družstva ➤ seznamuje se s herní činnosti jednotlivce ➤ rozvíjí jednotlivé plavecké způsoby s ohledem ke svým možnostem a bezpečnosti ➤ zdokonaluje jízdu vpřed, vzad, brždění 	<ul style="list-style-type: none"> • Průpravná kondiční, koordinační, kompenzační a vyrovnávací cvičení <ul style="list-style-type: none"> - strečinková cvičení - rozvoj pohybové obratnosti - cvičení kompenzační - kondiční cvičení - koordinační cvičení - cvičení motivační, tvořivá Gymnastika <ul style="list-style-type: none"> • Akrobacie <ul style="list-style-type: none"> - kotoul letmo, kotoul vzad do zášvihu - stoj na ruku - přemet vpřed - přemet stranou - gymnastická řada • Přeskoky <ul style="list-style-type: none"> - skoky odrazem z trampolínky - roznožka, skrčka • Hrazda po čelo (dosažná) <ul style="list-style-type: none"> - výmyk - přešvihy únožmo ve vzporu - toče

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ samostatně vyjede na vleku, zvládá základní dovednosti na sjezdových lyžích nebo snowboardu v různě náročném terénu ➤ chová se v souladu s bezpečnostními pravidly v horském prostředí v zimě ➤ posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků 	<ul style="list-style-type: none"> - podmet • Kladina - různé druhy chůze, obraty - rovnovážné polohy • Kruhy - svis vznesmo, střemhlav - houpání s obraty - seskok • Rytmická gymnastika Šplh <p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Běhy - rychlý běh - vytrvalý běh na dráze a v terénu - základy překážkového běhu - atletická abeceda • Skok - skok daleký - skok vysoký • Hod, vrh - hod míčkem - vrh koulí <p>Pohybové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pohybové hry, netradiční hry - Úpolové cvičení <p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basketbal
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none">- průpravná cvičení- herní činnost jednotlivce- hra• Florbal- průpravná cvičení- herní činnost jednotlivce- hra• Kopaná- průpravná cvičení- herní činnost jednotlivce- hra• Softball- průpravná cvičení- herní činnost jednotlivce- hra• Házená- průpravná cvičení- herní činnost jednotlivce- hra• Badminton- průpravná cvičení- herní činnost jednotlivce- hra• Volejbal- průpravná cvičení
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none">- herní činnost jednotlivce- hra <p>Plavání</p> <ul style="list-style-type: none">- Plavecký způsob kraul- Plavecký způsob znak- Plavecký způsob prsa- Skoky do vody- Hry ve vodě <p>Bruslení</p> <ul style="list-style-type: none">- Základy jízdy vpřed, vzad, brždění- Hry na ledě <p>Lyžování, snowboarding – <i>dle aktuálních podmínek školy a zájmu žáků</i></p> <p>Netradiční pohybové aktivity <i>- dle aktuálních podmínek školy</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Jízda na kolečkových bruslích, koloběh- Squash- Cykloturistika
--	--	---

Činnosti podporující pohybové učení		
<p>užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</p> <p>naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p> <p>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</p> <p>rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</p> <p>sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</p> <p>zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</p> <p>zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji ➤ dodržuje pravidla dané hry a uplatňuje zásady fair play 	<ul style="list-style-type: none"> • Komunikace v TV • Organizace prostoru a pohybových činností • Pravidla osvojovaných pohybových činností

