

Tělesná výchova		
1. ročník		
Výstup vyučovacího předmětu Žák:	Učivo předmětu	Průřezová témata Přesahy a vazby do předmětu a projektů
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>TV - 3-1-01p</b> zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</li> <li>• <b>TV - 3-1-01p</b> provádí cvičení pro zahřátí i uvolnění</li> <li>• <b>TV - 3-1-01p</b> soustředí se na cvičení</li> <li>• <b>TV - 3-1-01p</b> dbá na správné dýchání i držení těla</li> <li>• <b>TV - 3-1-04p</b> dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</li> <li>• <b>TV - 3-1-04p</b> používá vhodné oblečení</li> <li>• <b>TV - 3-1-05p</b> reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti</li> <li>• <b>TV - 3-1-05p</b> projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám</li> <li>• <b>TV - 3-1-05p</b> zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle</li> </ul>	<p>Důležitost rozcvičení pro vlastní činnost, rozcvičky, příprava organismu na cvičení, zklidnění po cvičení</p> <p>Zdravotně zaměřené činnosti</p> <p>Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, pohyblivosti, koordinace pohybu</p> <p>Dechová, průpravná cvičení</p> <p>Správné držení těla</p> <p>Hygiena při TV</p> <p>Bezpečnost při pohybových aktivitách</p> <p>Základní postoje – pozor, pohov, nástup</p> <p>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</p> <p>- pohybové hry</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>OSV -Sebepoznání a sebepojetí</b> – moje tělo</li> <li>• <b>MkV - Lidské vztahy</b> – uplatňování principu slušného chování, tolerance - žáky vedeme prostřednictvím sportovních a pohybových her k fair-play jednání.</li> </ul>

individuálních předpokladů	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rytmické a kondiční formy cvičení pro děti</li> <li>- základy atletiky</li> <li>- základy sportovních her</li> <li>- turistika a pobyt v přírodě</li> <li>- hry na sněhu</li> </ul> <p>-využití tradičního i netradičního náčiní -cvičení rovnováhy, rovnovážné postoje, změny poloh - Koordinační cvičení - Kolébka na zádech - Cvičení s hudbou - Běh individuálním tempem, střídání běhu s chůzí, rychlá chůze - základní manipulace s míčem - jednoduché soutěže -hry s jednoduchými pravidly</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>TV- 3-1-04p</b> nacvičuje ošetření drobného poranění</li> </ul>	Ošetření drobného poranění	

Tělesná výchova		
2. ročník		
Výstup vyučovacího předmětu Žák:	Učivo předmětu	Průřezová témata Přesahy a vazby do předmětu a projektů
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>TV - 3-1-01p</b> zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</li> </ul>	<p>Důležitost rozcvičení, rozcvičky, zklidnění po cvičení Dechová , průpravná cvičení Správné držení těla, koordinační cvičení, protahovací cvičení</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>OSV -Sebepoznání a sebezpojetí</b> – moje tělo</li> <li>• <b>MkV - Lidské vztahy</b> – uplatňování principu slušného chování, tolerance - žáky vedeme prostřednictvím sportovních a pohybových her k fair-play jednání.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>TV- 3-1-04p</b> dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</li> </ul>	Bezpečnost při pohybových činnostech, prevence úrazu, první pomoc	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>TV - 3-1-05p</b> reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti</li> </ul> <p><b>TV - 3-1-05p</b> projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám</p> <p><b>TV - 3-1-05p</b> zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</p>	<p>Pohov, pozor, nástup, zástup, řada, stoj spatný, připažit, upažit, vzpažit</p> <p>Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, pohyblivosti, koordinace pohybu Pohybové hry Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti</p> <p>Základy atletiky Základy sportovních her Turistika a pobyt v přírodě Hry na sněhu Nadhazování a chytání míče Kolébka na zádech Chůze na lavičce vpřed, vzad Seskok z lavičky Cvičení s hudbou, rytmické, taneční prvky, aerobní cvičení Osobní hygiena, vhodný oděv, obuv i v nestandardním prostředí Hra na sněhu a ledu . základní techniky pohybu a bezpečnost Běh individuálním tempem, rychlá chůze, střídání běhu s chůzí, jednoduché pohybové hry a soutěže Skok daleký z místa Hod míčkem horním obloukem Manipulace s míčem, házení obouruč, chytání, přihrávky Hry se zjednodušenými pravidly</p>	
---	--	--

TĚLESNÁ VÝCHOVA		
3. ročník		
Výstup vyučovacího předmětu	Učivo předmětu	Průřezová témata Přesahy a vazby do předmětu a projektů
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>TV - 3-1-01p</b> zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</li> <li><b>TV - 3-1-04p</b> dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</li> <li><b>TV - 3-1-05p</b> reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti</li> <li><b>TV - 3-1-05p</b> projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám</li> <li><b>TV - 3-1-05p</b> zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</li> </ul>	<p>- prevence a korekce jednostranného zatížení, průpravná cvičení, protahovací, uvolňovací cvičení</p> <p><u>Atletika</u> <u>Běh</u></p> <p>- povely při startu - sprint na 50 m - vytrvalostní běh 30 s</p> <p><u>Skok daleký</u></p> <p>- skok z místa - skok z delšího rozběhu (ze 3 - 4 dvojkroků) - odraz z pásma širokého 50 cm - spojení rozběhu a skoku</p> <p><u>Hod</u></p> <p>- hod míčkem z místa</p>	<p><b>OSV - Sebepoznání a sebepojetí</b> moje tělo, moje psychika</p> <p><b>OSV</b></p> <p><b>Seberegulace a sebeorganizace</b> regulace vlastního jednání i prožívání, vůle</p> <p><b>Výchova ke zdraví</b></p> <p>zdravý způsob života a péče o zdraví; hodnota a podpora zdraví</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>TV - 3-1-05p</b> zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</li> </ul>	<p><u>Sportovní hry</u></p> <p>- manipulace s míčem - přihrávky obouruč - chytání obouruč - přihrávka vrchní jednoruč z místa</p>	<p><b>OSV - Poznávání lidí</b> vzájemné poznávání se ve skupině / třídě</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- střelba vrchní jednoruč z místa</li> <li>- pohyb s míčem a bez míče</li> <li>- zjednodušená pravidla vybíjené</li> <li>- vedení míče driblinkem</li> </ul>	
<b>TV - 3-1-05p</b> zvládá základní akrobatické prvky podle individuálních předpokladů	<u>Akrobacie</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kotoul vpřed</li> <li>- kolébka na zádech</li> <li>- chůze s dopomocí, bez pomoci na vyvýšené zúžené ploše – lavička, kladina</li> </ul>	
<b>TV-5-1-06p</b> dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play -zlepšuje svou tělesnou kondici	<u>Pohybové hry</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- honičky</li> <li>- hry na rozehrátí</li> <li>- štafety</li> </ul>	
<b>PLAVÁNÍ</b>		
<b>TV-5-1-03p</b> žáci získají základní hygienické návyky spojené s plaveckým výcvikem, odbourají přirozenou obavu z vody, splývají na hladině, dýchají do vody, skáčou ze břehu do vody, uplavou 25 metrů plaveckým způsobem prsa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- základní hygiena při plaveckém výcviku</li> <li>- cvičení pro seznámení s vodou, orientaci ve vodě</li> <li>- splývání</li> <li>- dýchání do vody</li> <li>- průpravné cviky na suchu</li> <li>- skoky do vody z nízkých poloh</li> <li>- plavecký způsob prsa</li> </ul>	
<b>OBECE PRO VŠECHNY ČINNOSTI</b>		
<b>TV - 3-1-01p</b> žáci provádějí pod vedením průpravná, protahovací a uvolňovací cvičení	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prevence a korekce jednostranného zatížení, průpravná cvičení, protahovací, uvolňovací cvičení</li> </ul>	<b>OSV - Mezilidské vztahy</b> - péče o dobré vztahy

<b>TV - 3-1-05p</b> - reagují na smluvené povely a signály  <b>TV - 3-1-05p TV - 3-1-05p</b> naplňují ve školních podmínkách základní myšlenky fair-play a ochrany přírody při sportu a respekt vůči opačnému pohlaví	- komunikace v TV, tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech  - pravidla osvojených pohybových činností, zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech	
---	--	--

TĚLESNÁ VÝCHOVA		
4. ročník		
Výstup vyučovacího předmětu	Učivo předmětu	Průřezová témata Přesahy a vazby do předmětu a projektů
ATLETIKA		
<b>TV-5-1-02p</b> zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením - zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy  <b>TV-5-1-03p</b> zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností  <b>TV-5-1-01p</b> chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu  <b>TV-5-1-04p</b> uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti	- prevence a korekce jednostranného zatížení, průpravná cvičení, protahovací, uvolňovací cvičení  <u>Běh</u> - sprint na 50 m - vytrvalostní běh na 30 s - běh v terénu, střídání běhu a chůze, rychlá chůze , dle individuálních schopností  <u>Skok daleký</u>	<b>OSV - Sebepoznání a sebepojetí</b> moje tělo, moje psychika  <b>OSV</b> - <b>Seberegulace a sebeorganizace</b> regulace vlastního jednání i prožívání, vůle <b>Výchova ke zdraví</b> - zdravý způsob života a péče o zdraví; hodnota a podpora zdraví

<b>TV-5-1-05p</b> reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti -zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a držení těla, sleduje změny i s využitím digitálních technologií	- skok z místa - skok z delšího rozběhu (z 5 dvojkroků) - odraz z pásma širokého 50 cm - spojení rozběhu a skoku  <u>Hod</u> - hod míčkem z místa	
<b>SPORTOVNÍ HRY</b>		
<b>TV-5-1-05p</b> reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti  <b>TV-5-1-06p</b> dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play -zlepšuje svou tělesnou kondici	Příprava ke sportovním hrám: - manipulace s míčem - přihrávka vrchní jednoruč z místa - střelba vrchní jednoruč z místa - pohyb s míčem a bez míče - střelba jednoruč na koš - střelba obouruč na koš - vedení míče driblínkem	<b>OSV - Poznávání lidí</b> vzájemné poznávání se ve skupině / třídě
<b>GYMNASTIKA</b>		
<b>TV-5-1-03p</b> zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností	<u>Akrobacie</u> - kotoul vpřed - kotoul vzad s dopomocí	
<b>POHYBOVÉ HRY</b>		
<b>TV-5-1-06p</b> dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play -zlepšuje svou tělesnou kondici	<u>Pohybové hry</u> - honičky - hry na rozehrátí - štafety	
<b>PLAVÁNÍ</b>		
<b>TV-5-1-05p</b> reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti <b>TV-5-1-03p</b> zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností	- přípravné cviky na suchu - skoky do vody ze startovacího bloku - zdokonalování plaveckého způsobu prsa - základy plaveckých způsobů a znak	

OBECNĚ PRO VŠECHNY ČINNOSTI		
<p><b>TV-5-1-01</b> žáci provádějí pod vedením průpravná, protahovací a uvolňovací cvičení</p> <p><b>TV-5-1-05p</b> reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti</p> <p><b>TV-5-1-04p</b> uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti</p> <p><b>TV-5-1-06</b> naplňují ve školních podmínkách základní myšlenky fair-play a ochrany přírody při sportu a respekt vůči opačnému pohlaví</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prevence a korekce jednostranného zatížení, průpravná cvičení, protahovací, uvolňovací cvičení</li> <li>- komunikace v TV, tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech</li> <li>- pravidla osvojených pohybových činností, zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech</li> <li>-dodržování pravidel</li> </ul>	<p><b>OSV - Mezilidské vztahy</b> péče o dobré vztahy</p>

TĚLESNÁ VÝCHOVA		
5. ročník		
Výstup vyučovacího předmětu	Učivo předmětu	Průřezová témata Přesahy a vazby do předmětu a projektů
ATLETIKA		
<p><b>TV-5-1-01p</b> chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu</p> <p><b>TV-5-1-03p</b> zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</p> <p><b>TV-5-1-04p</b> uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti</p>	<p><u>Běh</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sprint na 50 m</li> <li>- vytrvalostní běh na 30 s</li> <li>- běh v terénu , střídání chůze a běhu, rychlá chůze, vše dle individuálních činností</li> </ul> <p><u>Skok daleký</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- skok z optimálního místa rozběhu</li> <li>- odraz z pásma širokého 50 cm</li> </ul>	<p><b>OSV - Sebepoznání a sebepojetí</b> moje tělo, moje psychika</p> <p><b>OSV</b> - <b>Seberegulace a sebeorganizace</b> regulace vlastního jednání i prožívání, vůle</p> <p><b>Výchova ke zdraví</b> - zdravý způsob života a péče o zdraví; hodnota a podpora zdraví</p>



<p><b>TV-5-1-05p</b> reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti</p> <p>-zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a držení těla, sleduje změny i s využitím digitálních technologií</p>	<p>- úprava doskočiště</p> <p><u>Hod</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hod míčkem vrchním obloukem z místa</li> <li>- hod míčkem s rozběhem z několika kroků</li> </ul>	
<b>Sportovní hry</b>		
<p><b>TV-5-1-03p</b> zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- manipulace s míčem</li> <li>- házení a chytání míče obouruč</li> <li>- přihrávka vrchní jednoruč z místa</li> <li>- střelba vrchní jednoruč z místa</li> <li>- střelba vrchní jednoruč z kroku</li> <li>- pohyb s míčem a bez míče</li> <li>- střelba jednoruč na koš</li> <li>- střelba obouruč na koš</li> <li>- vedení míče driblínkem</li> </ul>	<p><b>OSV - Poznávání lidí</b> - vzájemné poznávání se ve skupině / třídě</p>
<b>GYMNASTIKA</b>		
<p><b>TV-5-1-03p</b> zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</p> <p><b>TV-5-1-03p</b> - žáci se nebojí zkoušet uvedené prvky</p> <p><b>TV-5-1-03p</b> - užívají základní osvojené tělocvičné názvosloví</p>	<p><u>Akrobacie</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kotoul vpřed</li> <li>- kotoul vzad s dopomocí</li> </ul>	
<b>POHYBOVÉ HRY</b>		
<p><b>TV-5-1-06</b> - dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play</p>	<p><u>Pohybové hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- honičky</li> <li>- hry na rozehrátí</li> <li>- štafety</li> </ul>	
<b>OBECE PRO VŠECHNY ČINNOSTI</b>		
<p><b>TV-5-1-03p</b> - užívají základní osvojené tělocvičné</p>	<p>- komunikace v TV, tělocvičné</p>	<p><b>OSV - Mezilidské vztahy</b></p>

<p>názvosloví</p> <p><b>TV-5-1-02p</b> zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením</p> <p><b>TV-5-1-04p</b> žáci provádějí pod vedením průpravná, protahovací a uvolňovací cvičení</p> <p><b>TV-5-1-06</b> - naplňují ve školních podmínkách základní myšlenky fair-play a ochrany přírody při sportu a respekt vůči opačnému pohlaví</p> <p><b>TV-5-1-01p</b> chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu</p>	<p>názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prevence a korekce jednostranného zatížení, průpravná cvičení, protahovací, uvolňovací cvičení</li> <li>- pravidla osvojených pohybových činností, zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech</li> <li>- sledování informačních zdrojů o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole</li> </ul>	<p>péče o dobré vztahy</p>
---	---	----------------------------