

Vyučovací předmět:
Tělesná výchova (Tv)


Ročník	Předmět	Průřezová témata	Mezipředmět. vazby	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Poznámka	Období splnění	Metodická poznámka	Rozsah vyžadovaného učiva	Návrhy učiva pro nadané žáky
1	Tv		Pr	Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech i při činnostech v neznámém prostředí.	základní hygiena při tělesné výchově a pohybových aktivitách, pravidla bezpečnosti při tělesné výchově, verbální a neverbální komunikace, orientace v přírodě		C		základní hygiena při tělesné výchově a pohybových aktivitách, pravidla bezpečnosti při tělesné výchově, verbální a neverbální komunikace, orientace v přírodě	
1	Tv		Hv, Pr	Pravidelnou pohybovou činnost spojuje se zdravým způsobem života, uplatňuje správné způsoby držení těla a základní polohy při cvičení. Reaguje na zákl. povely a pokyny.	rozcvičení, příprava pro pohybovou činnost, uklidnění po zátěži znalost základních pojmů - názvosloví pohybových činností		C		rozcvičení, příprava pro pohybovou činnost, uklidnění po zátěži, protahovací, relaxační, vyrovnávací a kompenzační cvičení, rozvíjení nervosvalové koordinace, znalost základních pojmů - názvosloví pohybových činností	
1	Tv	OSV 4 (relaxace)		Nacvičuje základní gymnastické prvky.	například akrobacie , přeskok, cvičení se sportovním nářadím a náčiním		C		kotoul vpřed, přeskok přes nízkou švédskou bednu, cvičení se sportovním nářadím a náčiním (švihadla, tyče, lavičky, trampolínka, míče)	
1	Tv		Hv	Zvládá jednoduché pohyby na rytmický a hudební doprovod.	rytmus, tempo		III+IV		vnímání rytmu, tempa, hudby při cvičení	
1	TV	OSV 2 (moje tělo)	M	V souladu s individuálními předpoklady zvládá jednoduché pohybové činnosti, základy atletiky.	hod míčkem, rychlý běh na kratší vzdálenost, skok z místa		C		hod míčkem na cíl a dále z místa a rozběhu, rychlý běh na kratší vzdálenost, skok z místa	
1	Tv		Pr	Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech, reaguje na základní povely a pokyny při osvojování a organizaci činnosti.	pohybové hry různého zaměření s náčiním i bez, herní dovednosti, uplatnění smyslu pro čestné jednání "fair play", spolupráce ve hře		C		pohybové hry různého zaměření s náčiním i bez, herní dovednosti - spolupráce ve hře, soutěživé a drobné závodivé hry, uplatnění smyslu pro čestné jednání "fair play"	
1	Tv	OSV 1 (cvičení dovedností)	Pr	Adaptuje se na vodní prostředí, zvládá jeden plavecký způsob a základní plavecké dovednosti.						
2	Tv		Čj, Pr	Dodržuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech i při činnostech v neznámém prostředí.	základní hygiena při tělesné výchově a pohybových aktivitách, pravidla bezpečnosti při tělesné výchově, verbální a neverbální komunikace, orientace v přírodě, bezpečnost silničního provozu		C		základní hygiena při tělesné výchově a pohybových aktivitách, pravidla bezpečnosti při tělesné výchově, verbální a neverbální komunikace	
2	Tv	OSV 4 (relaxace)	Pr	Provádí pravidelnou pohybovou činnost, kterou spojuje se zdravým způsobem života, uplatňuje správné způsoby držení těla při různých činnostech, zaujímá správné základní polohy, jednoduše posoudí pohybové dovednosti spolužáka.	zdravý životní styl, hodnocení, sebehodnocení		C		rozcvičení, příprava pro pohybovou činnost, uklidnění po zátěži, protahovací, relaxační, vyrovnávací a kompenzační cvičení, rozvíjení nervosvalové koordinace, znalost základních pojmů - názvosloví pohybových činností	
2	Tv			Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách, zvládá základy gymnastiky.	například průpravná cvičení pro akrobacii		III+IV		kotoul vpřed, průpravná cvičení pro kotoul vzad, nácvik rovnováhy, přeskok přes sníženou bednu, cvičení se sportovním nářadím a náčiním	

2	Tv		Hv	Vyjádří rytmus pohybem, sladí jednoduchý pohyb s hudbou.			III+IV		vnímání rytmu, tempa, hudby při cvičení	
2	Tv	OSV 2 (moje tělo)		Reaguje na základní povely a pokyny při osvojování a organizaci pohybové činnosti, zvládá jednoduché pohybové činnosti, základy atletiky.			C		hod míčkem na cíl a dálku z místa a rozběhu, rychlý běh na kratší vzdálenost, skok z místa	
2	Tv		Pr	Spolupracuje při jednoduchých pohybových činnostech a soutěžích, dodržuje pravidla pohybových činností (hry, soutěže).	spolupráce ve hře		C		spolupráce ve hře, pohybové aktivity ve dvojicích, trojicích, skupině, řadě, kruhu, soutěživé hry, kopaná, florbal, upravená vybíjená, uplatnění smyslu pro čestné jednání "fair play"	
2	Tv	OSV 1 (cvičení dovedností)	Pr	Adaptuje se na vodní prostředí, zvládá jeden plavecký způsob a základní plavecké dovednosti.						
3	Tv	OSV 4 (relaxace)	Pr	Dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech, poskytne první pomoc při jednoduchých úrazech, připraví jednoduché soutěže v přírodě. Zvládá základy netradičních sportů, uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu.			C		hygiena při cvičení včetně otužování, bezpečnost při pohybu a cvičení včetně vhodného oblečení a obuvi	
3	Tv	OSV 2 (moje tělo)	Pr	Pravidelnou pohybovou činnost spojuje se zdravým způsobem života, samostatně se připraví na pohybovou činnost.			C		průpravná cvičení pro rozvoj jednotlivých pohybových vlastností - rychlosti, síly, obratnosti a vytrvalosti	
3	Tv			Zvládá základy gymnastiky (např. akrobacie, přeskok, kruhy, hrazda).			III+IV		koloul vpřed, vzad, přeskok přes bednu, přeskok přes kozu, jednoduché cvičební prvky na hrazdě a kruhách	
3	Tv		Aj, Hv	Sladí jednoduché pohybové činnosti s hudbou a rytmem.			III+IV		vnímání hudby a rytmu při relaxačním, uvolňovacím a posilovacím cvičení	
3	Tv		M, Pr	Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti, základy atletiky.	běh, hod, skok, měření výkonů		I+IV		hod míčkem z místa a s rozběhem, skok z místa, rychlostní běh do 50m, vytrvalostní běh do 300m, měření výkonů	
3	Tv	OSV 9 (kooperace)	Aj, Pr	Reaguje na základní povely a pokyny při osvojování a organizaci herní a týmové pohybové činnosti, rozliší činnosti hráče, rozhodčího, organizátora a diváka.			C		pohybové hry různého zaměření s náčiním i bez, základní dovednosti při práci s míčem, základy herních činností jednotlivce, zásady spolupráce v týmu, uplatnění smyslu pro čestné jednání "fair play"	
4	TV	OSV 2 (moje tělo)	Př	Dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech, poskytne první pomoc při jednoduchých úrazech, připraví jednoduché soutěže v přírodě. Zvládá základy netradičních sportů, uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu.			C		hygiena při cvičení včetně otužování, bezpečnost při pohybových činnostech, organizační pokyny pro pohyb ve cvičebním prostoru, nářadovně a šatnách	
4	Tv	OSV 4 (relaxace)	Př	Realizuje pravidelný pohybový režim v souladu se zdravým způsobem života, uplatňuje kondičně zaměřenou činnost.			C		průpravná, cvičení pro rozvoj jednotlivých pohybových vlastností - rychlosti, síly, obratnosti a vytrvalosti s náčiním nebo bez, relaxační, uvolňovací a protahovací cvičení	

4	Tv			Zvládá základy gymnastiky (akrobacie, přeskok, hrazda, kruhy).			II+III		rytmická gymnastika, kotoul vpřed, vzad, přemet stranou, přeskok přes bednu, kozu, jednoduché cvičební prvky na hrazdě a kruhách
4	Tv		Aj, Hv	Vyjádří rytmus pohybem, sladí jednoduchý pohyb s hudbou.			II+III		vnímání hudby a rytmu při daných pohybových činnostech
4	Tv		M	Zvládá základy atletických disciplín (běh, skok, hod).	rychlý a vytrvalostní běh včetně náviku techniky, průpravná cvičení na štafetový běh		I+IV		rychlý a vytrvalostní běh včetně náviku techniky, průpravná cvičení na štafetový běh, hod míčkem, skok z místa
4	Tv	OSV 10 (zdokonalování)		Zvládá základy sportovních her, používá upravená pravidla, rozlišuje činnosti hráče, rozhodčího, organizátora a diváka.			C		pohybové hry s různým zaměřením s náčiním i bez, základní dovednosti při práci s míčem, základní herní činnosti jednotlivce, spolupráce v týmu, uplatnění smyslu pro čestné jednání v duchu "fair play"
5	Tv		Př	Dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech, poskytne první pomoc při jednoduchých úrazech, připraví jednoduché soutěže v přírodě. Zvládá základy netradičních sportů, uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu.			C		hygiena při pohybových činnostech, bezpečnost při cvičení a pohybu ve cvičebním prostoru, nářadovně a šatně
5	Tv	OSV 2 (moje tělo)	Př	Realizuje pravidelný pohybový režim v souladu se zdravým způsobem života, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti.			C		průpravná cvičení pro rozvoj jednotlivých pohybových vlastností - rychlosti, síly, obratnosti a vytrvalosti s náčiním nebo bez, uvolňovací a protahovací cvičení
5	Tv			Zdokonaluje se v základech gymnastiky (akrobacie, přeskok, hrazda, kruhy).			II+III		rytmická gymnastika, kotoul vpřed, vzad, přemet stranou, přeskok přes bednu, kozu, jednoduché cvičební prvky na hrazdě a kruhách
5	Tv		Aj, Hv	Vyjádří rytmus pohybem, sladí jednoduchý pohyb s hudbou.			II+III		vnímání hudby a rytmu při relaxačním, uvolňovacím a posilovacím cvičení
5	Tv			Zdokonaluje se v základech atletických disciplín (běh, skok, hod).			I+IV		rychlý a vytrvalostní běh včetně náviku techniky, štafetový běh, skok z místa, hod míčkem, měření výkonu
5	Tv	MKV 2 (empatie), OSV 9 (kooperace)		Zdokonaluje se v základech sportovních her, zorganizuje jednoduché soutěže, používá upravená pravidla osvojovaných sportovních her.			C		pohybové hry s různým zaměřením s náčiním i bez, kopaná, vybíjená, přehazovaná, florbal, základní dovednosti při práci s míčem, základní herní činnosti jednotlivce, spolupráce v týmu při hře, uplatnění smyslu pro čestné jednání v duchu "fair play"
5	Tv			Samostatně vyhledává informace o sportovních akcích.	sportovní akce na úrovni školy, regionu, republiky, ME, MS				

6	Tv	OSV 2 (moje tělo)	P	Dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech, poskytne první pomoc při jednoduchých úrazech, připraví jednoduché soutěže v přírodě. Zvládá základy netradičních sportů, uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť.			C		hygiena při cvičení, otužování, bezpečnost při cvičení včetně vhodného oblečení a obuvi	
6	Tv	OSV 4 (relaxace)		Realizuje pravidelný pohybový režim, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti.			C		průpravná cvičení na rozvoj základních pohybových vlastností - rychlosti, obratnosti, síly, vytrvalosti, relaxační a protahovací cvičení	
6	Tv			Zdokonaluje se v základech gymnastiky (akrobacie, přeskok, hrazda, kruhy).			C		kotoulová řada, stoj na rukou s dopomocí, přemet stranou, přeskok přes bednu, kozu, cvičení na hrazdě a kruhách	
6	Tv		A, Hv	Sladí pohyb s hudbou, rytmus.			C		vnímání hudby při pohybových činnostech - aerobic	
6	Tv		F	Zdokonaluje se v základech atletiky (běhy, skoky, hody), používá základní pravidla atletických disciplín.			I+IV		rychlý a vytrvalostní běh včetně náviku techniky nízkého startu - 50m, 600m, průpravná cvičení pro skoky, hod míčkem, měření výkonu	
6	Tv	MKV 2 (fair play)		Zdokonaluje se v základech sportovních her, zorganizuje jednoduché soutěže, používá upravená pravidla osvojovaných sportovních her.			C		kopaná, vybíjená, přehazovaná, florbal, košíková, herní činnosti jednotlivce, spolupráce v týmu, uplatnění smyslu pro čestné jednání v duchu "fair play"	
7	TV	OSV 9 (kooperace)	P	Dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech, poskytne první pomoc při jednoduchých úrazech, připraví jednoduché soutěže v přírodě. Zvládá základy netradičních sportů, uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť.			C		hygiena při cvičení, otužování, bezpečnost při cvičení včetně vhodného oblečení a obuvi	
7	Tv	OSV 2 (vztahy), OSV 4 (relaxace)		Uplatňuje pravidelný pohybový režim s kondičně zaměřenou činností.			C		průpravná cvičení na rozvoj základních pohybových vlastností - rychlosti, obratnosti, síly, vytrvalosti, relaxační a protahovací cvičení	
7	Tv			Zdokonaluje se v základech gymnastiky (akrobacie, přeskok, hrazda, kruhy).			II		kotoulová řada, stoj na rukou s dopomocí, přemet stranou, přeskok přes bednu, kozu, cvičení na hrazdě a kruhách	
7	Tv		Aj, Hv	Sladí pohyb s hudbou, rytmus.			C		vnímání hudby při pohybových činnostech - aerobic	
7	Tv			Zdokonaluje se v základech atletiky (běh, skok, hod), používá základní pravidla atletických disciplín.			I+IV		rychlý a vytrvalostní běh včetně náviku techniky nízkého startu - 60m, 800m, průpravná cvičení pro skok, hod míčkem, hod granátem, měření výkonu	
7	Tv	MKV 2 (fair play)		Zdokonaluje se v základech sportovních her, zorganizuje jednoduché soutěže, používá upravená pravidla osvojovaných sportovních her.			C		kopaná, florbal, košíková, základy odbíjené, přehazovaná, herní činnosti jednotlivce, spolupráce v týmu, uplatnění smyslu pro čestné jednání v duchu "fair play"	
7	Tv	EV 3 (ochrana přírody)	F	Zvládá dovednosti jízdy na lyžích, řídí se pravidly o pohybu v zimní krajině.			II		lyžařský výcvik	

8	Tv	OSV 9 (kooperace)	P	Dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech, poskytne první pomoc při jednoduchých úrazech, připraví jednoduché soutěže v přírodě. Zvládá základy netradičních sportů, uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť.			C		hygiena při cvičení, otužování, bezpečnost při cvičení včetně vhodného oblečení a obuvi	
8	Tv	OSV 2 (vztahy)		Uplatňuje pravidelný pohybový režim s kondičně zaměřenou činností.			C		průpravná cvičení na rozvoj základních pohybových vlastností - rychlosti, obratnosti, síly, vytrvalosti, relaxační a protahovací cvičení	
8	Tv		F	Zdokonaluje se v základech gymnastiky (akrobacie, přeskok, hrazda, kruhy).			III		koloulová řada, přemet stranou, stoj na ruku, jednoduché sestavy, přeskok přes bednu, kozu, koně, cvičení na hrazdě a kruzích	
8	Tv		Aj, Hv	Sladí pohyb s hudbou, rytmus.			III+IV		vnímání hudby při pohybových činnostech - aerobic, nácvik na závěrečný ples	
8	Tv		F	Zdokonaluje se v atletických disciplínách (běh, skok, hod), řídí se pravidly.			I+IV		rychlý a vytrvalostní běh - 60m, 800m, nízký a polovysoký start, průpravná cvičení pro skok, hod míčkem a granátem	
8	Tv	MKV 2 (fair play)	F	Zdokonaluje se v základech sportovních her, zorganizuje jednoduché soutěže, používá upravená pravidla osvojovaných sportovních her.			C		kopaná, košíková, florbal, odbíjená, přehazovaná, herní činnosti a kombinace, uplatnění smyslu pro čestné jednání v duchu "fair play"	
9	Tv	MV 6 (mediální sdělení), OSV 9 (kooperace)	P	Dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech, poskytne první pomoc při jednoduchých úrazech, připraví jednoduché soutěže v přírodě. Zvládá základy netradičních sportů, uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu.			C		hygiena cvičení, otužování, bezpečnost při cvičení včetně vhodného oblečení a obuvi	
9	Tv	OSV 2 (vztahy)		Uplatňuje pravidelný pohybový režim s kondičně zaměřenou činností.			C		průpravná cvičení na rozvoj základních pohybových vlastností - rychlosti, obratnosti, síly, vytrvalosti, relaxační a protahovací cvičení	
9	Tv		F	Zdokonaluje se v základech gymnastiky (akrobacie, přeskok, hrazda, kruhy).			III		koloulová řada, stoj na ruku, přemet stranou, jednoduché sestavy, přeskok přes bednu, kozu, koně, cvičení na hrazdě a kruzích	
9	Tv		Aj, Hv	Sladí pohyb s hudbou, nacvičí taneční vystoupení na závěrečný ples.			III+IV		vnímání hudby při pohybových činnostech - aerobic, nácvik na závěrečný ples	
9	Tv		F	Zdokonaluje se v atletických disciplínách (běh, skok, hod), řídí se pravidly.			I+IV		rychlý a vytrvalostní běh - 60m, 1000m, nízký a polovysoký start, průpravná cvičení pro skok, hod granátem	
9	Tv	MKV 2 (fair play)	F	Zdokonaluje se v základech sportovních her, zorganizuje jednoduché soutěže, používá upravená pravidla osvojovaných sportovních her.			C		kopaná, košíková, florbal, odbíjená, přehazovaná, herní činnosti a kombinace, uplatnění smyslu pro čestné jednání v duchu "fair play"	

	9	Tv			Pomáhá při organizaci sportovních soutěží a her.	organizace školních soutěží					
	9	Tv		ICT	Zaznamená a zpracuje naměřená data o pohybových aktivitách.	zpracování výsledků soutěží, disciplín, prezentace		C		pravidla netradičních sportů	