

Vyučovací předmět:

Tělesná výchova (Tv)



	Ročník	Předmět	Průřezová témata	Mezipředmět. vazby	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Poznámka
1	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	
2	1	Tv		Hv, Pr	Pravidelnou pohybovou činnost spojuje se zdravým způsobem života, uplatňuje správné způsoby držení těla a základní polohy při cvičení.	rozcvičení, příprava pro pohybovou činnost, uklidnění po zátěži, protahovací, relaxační, vyrovnávací a kompenzační cvičení, rozvíjení nervosvalové koordinace, znalost základních pojmů - názvosloví pohybových činností	
3	1	Tv	OSV 4 (relaxace)		Uplatňuje správné způsoby držení těla, základní cvičební polohy, reaguje na základní povely a pokyny.	kotoul vpřed, přeskok přes nízkou švédskou bednu, cvičení se sportovním nářadím a náčiním (švihadla, tyče, lavičky, trampolínka, míče)	
4	1	Tv		Hv	Zvládá jednoduché pohyby na rytmický a hudební doprovod.	vnímání rytmu, tempa, hudby při cvičení	
5	1	Tv	OSV 2 (moje tělo)	M	V souladu s individuálními předpoklady zvládá jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo ve skupině při soutěžích, reaguje na základní pokyny a povely.	hod míčkem na cíl a dálku z místa a rozběhu, rychlý běh na kratší vzdálenost, skok z místa	

6	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 - spolupráce ve hře, soutěživé a drobné závodivé hry, uplatnění smyslu pro čestné jednání "fair play"	
7	2	Tv		Čj, Pr	Dodržuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech.	základní hygiena při tělesné výchově a pohybových aktivitách, pravidla bezpečnosti při tělesné výchově, verbální a neverbální komunikace	
8	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.	rozcvičení, příprava pro pohybovou činnost, uklidnění po zátěži, protahovací, relaxační, vyrovnávací a kompenzační cvičení, rozvíjení nervosvalové koordinace, znalost základních pojmů - názvosloví pohybových činností	
9	2	Tv			Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách, zvládá základy gymnastiky.	kotoul vpřed, průpravná cvičení pro kotoul vzad, nácvik rovnováhy, přeskok přes sníženou bednu, cvičení se sportovním náradím a náčiním	
10	2	Tv		Hv	Vyjádří rytmus pohybem, sladí jednoduchý pohyb s hudbou.	vnímání rytmu, tempa, hudby při cvičení	
11	2	Tv	OSV 2 (moje tělo)		Reaguje na základní povely a pokyny při osvojování a organizaci pohybové činnosti, zvládá jednoduché pohybové činnosti.	hod míčkem na cíl a dálku z místa a rozběhu, rychlý běh na kratší vzdálenost, skok z místa	
12	2	Tv		Pr	Spolupracuje při jednoduchých pohybových činnostech a soutěžích, dodržuje pravidla pohybových činností (hry, soutěže).	spolupráce ve hře, pohybové aktivity ve dvojicích, trojicích, skupině, řadě, kruhu, soutěživé hry, kopaná, florbal, upravená vybíjená, uplatnění smyslu pro čestné jednání "fair play"	

13	3	Tv	OSV 4 (relaxace)	Pr	Uplatňuje hlavní základy hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech.	hygiena při cvičení včetně otužování, bezpečnost při pohybu a cvičení včetně vhodného oblečení a obuvi	
14	3	Tv	OSV 2 (moje tělo)	Pr	Pravidelnou pohybovou činnost spojuje se zdravým způsobem života, samostatně se připraví na pohybovou činnost.	průpravná cvičení pro rozvoj jednotlivých pohybových vlastností - rychlosti, síly, obratnosti a vytrvalosti	
15	3	Tv			Zvládá základy gymnastiky (akorbacie, přeskok, kruhy, hrazda).	kotoul vpřed, vzad, přeskok přes bednu, přeskok přes kozu, jednoduché cvičební prvky na hrazdě a kruzích	
16	3	Tv		Aj, Hv	Sladí jednoduché pohybové činnosti s hudbou a rytmem.	vnímání hudby a rytmu při relaxačním, uvolňovacím a posilovacím cvičení	
17	3	Tv		M, Pr	Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti (hod míčkem, rychlostní a vytrvalostní běh s důrazem na správnou techniku).	hod míčkem z místa a s rozběhem, skok z místa, rychlostní běh do 50m, vytrvalostní běh do 300m, měření výkonů	
18	3	Tv	OSV 9 (kooperace)	Aj, Pr	Reaguje na základní povely a pokyny při osvojování a organizaci týmové pohybové činnosti, zvládá základy kopané, vybíjené, florbalu a přehazované, rozliší činnosti hráče, rozhodčího, organizátora a diváka.	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"	
19	4	Tv	OSV 2 (moje tělo)	Př	Dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti při cvičení a při pohybových činnostech v přírodě, zvládá základy ošetření při drobných úrazech.	hygiena při cvičení včetně otužování, bezpečnost při pohybových činnostech, organizační pokyny pro pohyb ve cvičebním prostoru, nářadovně a šatnách	

20	4	Tv	OSV 4 (relaxace)	Př	Realizuje pravidelný pohybový režim v souladu se zdravým způsobem života, uplatňuje kondičně zaměřenou činnost, používá korektivní cvičení.	průpravná cvičení pro rozvoj jednotlivých pohybových vlastností - rychlosti, síly, obratnosti a vytrvalosti s náčiním nebo bez, relaxační, uvolňovací a protahovací cvičení (dysbalance)	
21	4	Tv			Zvládá základy gymnastiky (akrobacie, přeskok, hrazda, kruhy).	rytmická gymnastika, kotoul vpřed, vzad, přemet stranou, přeskok přes bednu, kozu, jednoduché cvičební prvky na hrazdě a kruhách	
22	4	Tv		Aj, Hv	Vyjádří rytmus pohybem, sladí jednoduchý pohyb s hudbou.	vnímání hudby a rytmu při daných pohybových činnostech	
23	4	Tv		M	Zvládá základy atletických disciplín (běh, skok, hod).	rychlý a vytrvalostní běh včetně nácviku techniky, průpravná cvičení na štafetový běh, hod míčkem, skok z místa	
24	4	Tv	OSV 10 (zdokonalování)		Zvládá základy sportovních her (vybíjená, přehazovaná, florbal, kopaná), používá upravená pravidla.	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"	
25	5	Tv		Př	Dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech a při cvičení v přírodě, zvládá základy ošetření při drobných úrazech.	hygiena při pohybových činnostech, bezpečnost při cvičení a pohybu ve svičebním prostoru, nářačovní a šatně	
26	5	Tv	OSV 2 (moje tělo)	Př	Realizuje pravidelný pohybový režim v souladu se zdravým způsobem života, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti.	průpravná cvičení pro rozvoj jednotlivých pohybových vlastností - rychlosti, síly, obratnosti a vytrvalosti s náčiním nebo bez, uvolňovací a protahovací cvičení	

27	5	Tv			Zdokonaluje se v základech gymnastiky (akrobacie, přeskok, hrazda, kruhy), zvládá cvičení dle jednoduchého nákresu.	rytmická gymnastika, kotoul vpřed, vzad, přemet stranou, přeskok přes bednu, kozu, jednoduché cvičební prvky na hrazdě a kruhách	
28	5	Tv		Aj, Hv	Vyjádří rytmus pohybem, sladí jednoduchý pohyb s hudbou.	vnímání hudby a rytmu při relaxačním, uvolňovacím a posilovacím cvičení	
29	5	Tv			Zdokonaluje se v základech atletických disciplín (běh, skok, hod), změří výkony a porovná je.	rychlý a vytrvalostní běh včetně nácvičku techniky, štafetový běh, skok z místa, hod míčkem, měření výkonu	
30	5	Tv	MKV 2 (empatie), OSV 9 (kooperace)		Zdokonaluje se v základech sportovních her (kopaná, vybíjená, přehazovaná, florbal), zorganizuje jednoduché soutěže, používá upravená pravidla osvojovaných sportovních her.	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 jenání v duchu "fair play"	
31	5	Tv			Samostatně vyhledává informace o sportovních akcích.	sportovní akce na úrovni školy, regionu, republiky, ME, MS	
32	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.	hygiena při cvičení, otužování, bezpečnost při cvičení včetně vhodného oblečení a obuvi	
33	6	Tv	OSV 4 (relaxace)		Realizuje pravidelný pohybový režim, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti.	průpravná cvičení na rozvoj základních pohybových vlastností - rychlosti, obratnosti, síly, vytrvalosti, relaxační a protahovací cvičení	

34	6	Tv			Zdokonaluje se v základech gymnastiky (akorobacie, přeskok, hrazda, kruhy).	kotoulová řada, stoj na ruce s dopomocí, přemet stranou, přeskok přes bednu, kozu, cvičení na hrazdě a kruzích	
35	6	Tv		A, Hv	Sladí pohyb s hudbou.	vnímání hudby při pohybových činnostech - aerobic	
36	6	Tv		F	Zdokonaluje se v základech atletiky (běhy, skoky, hody).	rychlý a vytrvalostní běh včetně nácviku techniky nízkého startu - 50m, 600m, průpravná cvičení pro skoky, hod míčkem, měření výkonu	
37	6	Tv	MKV 2 (fair play)		Zdokonaluje se v základech sportovních her (kopaná, vybíjená, přehazovaná, florbal, košíková), používá pravidla osvojovaných sportovních her.	kopaná, vybíjená, přehazovaná, florbal, košíková, herní činnosti jednotlivce, spolupráce v týmu, uplatnění smyslu pro čestné jednání v duchu "fair play"	
38	6	Tv			Zvládá a aktivně se podílí na cvičení pro zlepšení tělesné kondice.	posilovací cvičení pro jednotlivé svalové skupiny s náčiním a nářadím, zátěž podle individuálních předpokladů, samostatné rozcvičení	
39	6	Tv			Zvládá základy netradičních sportů, uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu.	pravidla netradičních sportů, pravidla sportovišť, desatero lyžování, zjednodušená pravidla silničního provozu	
40	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.	hygiena při cvičení, otužování, bezpečnost při cvičení včetně vhodného oblečení a obuvi	
41	7	Tv	OSV 2 (vztahy), OSV 4 (relaxace)		Uplatňuje pravidelný pohybový režim s kondičně zaměřenou činností.	průpravná cvičení na rozvoj základních pohybových vlastností - rychlosti, obratnosti, síly, vytrvalosti, relaxační a protahovací cvičení	

42	7	Tv			Zdokonaluje se v základech gymnastiky (akrobacie, přeskok, hrazda, kruhy).	kotoulová řada, stoj na ruce s dopomocí, přemet stranou, přeskok přes bednu, kozu, cvičení na hrazdě a kruzích	
43	7	Tv		Aj, Hv	Sladí pohyb s hudbou.	vnímání hudby při pohybových činnostech - aerobic	
44	7	Tv			Zdokonaluje se v základech atletiky (běh, skok, hod), používá základní pravidla atletických disciplín.	rychlý a vytrvalostní běh včetně nácviku techniky nízkého startu - 60m, 800m, průpravná cvičení pro skok, hod míčkem, hod granátem, měření výkonu	
45	7	Tv	MKV 2 (fair play)		Zdokonaluje se v základech sportovních her (kopaná, florbal, košíková, odbíjená, přehazovaná), používá pravidla osvojovaných sportovních her.	kopaná, florbal, košíková, základy odbíjené, přehazovaná, herní činnosti jednotlivce, spolupráce v týmu, uplatnění smyslu pro čestné jednání v duchu "fair play"	
46	7	Tv			Zvládá cvičení na zlepšení tělesné kondice.	posilovací cvičení pro jednotlivé svalové skupiny s náčiním a nářadím, zátěž podle individuálních předpokladů	
47	7	Tv			Zvládá základy netradičních sportů.	pravidla netradičních sportů	
48	8	Tv	OSV 9 (kooperace)	P	Dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech, poskytne první pomoc, připraví jednoduché soutěže v přírodě.	hygiena při cvičení, otužování, bezpečnost při cvičení včetně vhodného oblečení a obuvi	

49	8	Tv	OSV 2 (vztahy)		Uplatňuje pravidelný pohybový režim s kondičně zaměřenou činností.	průpravná cvičení na rozvoj základních pohybových vlastností - rychlosti, obratnosti, síly, vytrvalosti, relaxační a protahovací cvičení	
50	8	Tv		F	Zdokonaluje se v základech gymnastiky (akrobacie, přeskok, hrazda, kruhy).	kotoulová řada, přemet stranou, stoj na ruce, jednoduché sestavy, přeskok přes bednu, kozu, koně, cvičení na hrazdě a kruzích	
51	8	Tv		Aj, Hv	Sladí pohyb s hudbou.	vnímání hudby při pohybových činnostech - aerobic	
52	8	Tv		F	Zdokonaluje se v atletických disciplínách (běh, skok, hod), řídí se pravidly.	rychlý a vytrvalostní běh - 60m, 800m, nízký a polovysoký start, průpravná cvičení pro skok, hod míčkem a granátem	
53	8	Tv	MKV 2 (fair play)	F	Zdokonaluje se v základech sportovních her (kopaná, florbal, košíková, odbíjená, přehazovaná), řídí se pravidly osvojovaných sportovních her.	kopaná, košíková, florbal, odbíjená, přehazovaná, herní činnosti a kombinace, uplatnění smyslu pro čestné jednání v duchu "fair play"	
54	8	Tv			Zvládá cvičení na zlepšení tělesné kondice.	posilovací cvičení pro jednotlivé svalové skupiny s náčiním a nářadím, zátěž podle individuálních předpokladů	
55	8	Tv			Zvládá základy netradičních sportů.	pravidla netradičních sportů	

56	9	Tv	MV 6 (mediální sdělení), OSV 9 (kooperace)	P	Dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech, poskytne první pomoc, připraví soutěže v přírodě, odmítá návykové látky, přizpůsobí pohybové aktivity povětrnostním podmínkám.	hygiena cvičení, otužování, bezpečnost při cvičení včetně vhodného oblečení a obuvi, stupně znečištění ovzduší	
57	9	Tv	OSV 2 (vztahy)		Uplatňuje pravidelný pohybový režim s kondičně zaměřenou činností, samostatně se připraví na pohybovou činnost.	průpravná cvičení na rozvoj základních pohybových vlastností - rychlosti, obratnosti, síly, vytrvalosti, relaxační a protahovací cvičení, vede rozcvičení	
58	9	Tv		F	Zdokonaluje se v základech gymnastiky (akrobacie, přeskok, hrazda, kruhy), užívá osvojované názvosloví.	kotoulová řada, stoj na ruce, přemet stranou, jednoduché sestavy, přeskok přes bednu, kozu, koně, cvičení na hrazdě a kruzích, názvosloví na úrovni cvičence	
59	9	Tv		Aj, Hv	Sladí pohyb s hudbou; nácvičí tanečního vystoupení na závěrečný absolventský ples.	vnímání hudby při pohybových činnostech - aerobic, předtančení na ples	Absolventský ples
60	9	Tv		F	Zdokonaluje se v atletických disciplínách (běh, skok, hod), řídí se pravidly, užívá osvojované názvosloví.	rychlý a vytrvalostní běh - 60m, 1000m, nízký a polovysoký start, průpravná cvičení pro skok, hod granátem, názvosloví na úrovni cvičence	
61	9	Tv	MKV 2 (fair play)	F	Zdokonaluje se v základech sportovních her (kopaná, košíková, odbíjená, florbal, přehazovaná), řídí sportovní soutěže v rámci pravidel, užívá osvojované názvosloví, spolupracuje na taktice hry.	kopaná, košíková, florbal, odbíjená, přehazovaná, herní činnosti a kombinace, uplatnění smyslu pro čestné jednání v duchu "fair play", názvosloví z pohledu cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře...	
62	9	Tv			Zvládá cvičení na zlepšení tělesné kondice, posoudí provedení pohybové činnosti a určí zjevné nedostatky.	posilovací cvičení pro jednotlivé svalové skupiny s náčiním a náradím, zátěž podle individuálních předpokladů	

63	9	Tv			Zvládá základy netradičních sportů.	pravidla netradičních sportů	
64	9	Tv			Pomáhá při organizaci sportovních soutěží a her v přírodě.	organizace školních soutěží	
65	9	Tv		ICT	Zpracuje naměřená data o pohybových aktivitách.	zpracování výsledků soutěží, disciplín, prezentace	