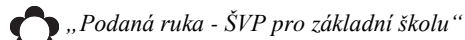


▣ VZDĚLÁVACÍ OBSAH PŘEDMĚTU **TĚLESNÁ VÝCHOVA - 1. ročník**

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Očekávané výstupy oboru: TV-3-1-04	<u>Žák splní tyto výstupy:</u> - dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení v tělocvičně, v plaveckém bazénu, na hřišti a v přírodě; řídí se pravidly práce v odborných učebnách pro pohybové aktivity - rozlišuje vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity - vybírá vhodný cvičební úbor pro pohybové aktivity v tělocvičně, v plaveckém bazénu, na hřišti a v přírodě - ošetří drobná poranění, pojmenuje vybavení lékárničky, vysvětlí a předvede jeho použití - seznámí se s dopravní situací v okolí školy, osvojil si bezpečnou cestu do školy	- zásady bezpečnosti při cvičení v tělocvičně, plaveckém bazénu, na hřišti a v přírodě, pravidla práce v odborných učebnách pro pohybové aktivity - osobní hygiena před cvičením a po cvičení - vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity - vhodné oblečení a vybavení pro cvičení v tělocvičně, bazénu, na hřišti a v přírodě - první pomoc při poranění, vybavení lékárničky	PT - environmentální výchova - vztah člověka k prostředí ochrana zdraví
TV-3-1-01	- zhodnotí význam pohybu a sportu pro zdraví člověka, vznik a rozvoj přátelských vztahů	- dopravní výchova (přecházení vozovky a křižovatky, semaforey) - význam pohybu a sportu pro zdraví člověka - sport jako prostředek k navazování přátel. vztahů	PT - environmentální výchova - vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví, zdravý způsob života
TV-3-1-05	- cvičí podle pokynů vyučujícího s využitím základů odborné tělocvičné terminologie osvojovaných činností	- základní odborná tělocvičná terminologie osvojovaných činností (pohyby celého trupu a paží) - cvičení podle pokynů s využitím odborné tělocvičné terminologie	PT osobnostní a sociální vých. - sociální rozvoj: komunikace
TV-3-1-02, ZTV-3-1-02	- provádí podle pokynů protahovací, vyrovnávací, dechová, kompenzační a relaxační cvičení jako přípravu na pohybovou činnost a zklidnění po rušném cvičení - využívá gymnastické balóny a skákací míče ke cvičení - správně reaguje na základní povely pořadových cvičení	- protahovací, vyrovnávací, dechová, kompenzační a relaxační cvičení, příprava na pohybovou činnost a zklidnění po rušném cvičení - cvičení s gymnastickými balóny a skákacími míči - pořadová cvičení, základní povely (Pozor!, Pohov!, nástup podle velikosti, pozdrav)	
TV-3-1-05		atletika - průpravná cvičení - běh: sprint na 20 m, vytrvalostní běh do 3 minut - vysoký start - skok do dálky snožmo z místa - skok do výšky: přeskokování nataženého lana - hod míčkem horním obloukem do dálky a na cíl	
TV-3-1-02	- podle pokynů provádí průpravná atletická cvičení - nacvičuje techniku rychlostního i vytrvalostního běhu s letným a vysokým startem - skáče do dálky s odrazem snožmo z místa - odráží se jedno nož s rozběhem při přeskokování lana - hází míčkem do dálky a na cíl	pohybové a sportovní hry - štafetové soutěže, překážkové dráhy, honičky - hry pro rozvoj sociálních vztahů (spolupráce hráčů) - hry pro rozvoj prostorové orientace a postřehu - základní manipulace s míčem (přenášení, podávání, kutálení, přihrávka spodním obloukem obouřuč a jednoruč, horním obloukem jednoruč, chytání) - hry podle upravených pravidel	
TV-3-1-02, TV-3-1-03	- rozvíjí svoji obratnost, rychlost, postřeh, svalovou koordinaci, prostorovou orientaci a sociální vztahy při pohybových hrách - provádí základní manipulace s míčem - formuluje svoje názory při domlouvání pravidel her - respektuje domluvená pravidla her a soutěží - chová se ohleduplně ke spoluhráčům		PT osobnostní a sociální vých. - sociální rozvoj: mezilidské vztahy
TV-3-1-05			



TĚLESNÁ VÝCHOVA - 1. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Očekávané výstupy oboru: TV-3-1-02	<u>Žák splní tyto výstupy:</u> - střídá svalové napětí a uvolnění - provádí pohyby paží, nohou, trupu a hlavy - mění polohy těla podle pokynů a bez opory rukou (stoj→klek→sed→lehnout→sed→klek→stoj apod) - zaměřuje se na správné držení těla ve všech polohách - zaujímá správné základní cvičební polohy - projde krátkou trasu po rovné čáře - provádí průpravná cvičení pro nácvik kotoulu vpřed - přebíhá, přeskakuje a podlézá lavičky - vystupuje a sestupuje po žebřinách (se správným úchopem) - přelézá a přeskakuje švédskou bednu, prolézá její díly - provádí protahovací cvičení s krátkým švihadlem - nacvičuje základní přeskoky přes švihadlo - cvičí a pochoduje podle hudby, vyjádří rytmus skladby pohybem	<u>gymnastika</u> - trénink střídání svalového napětí a uvolnění - průpravná gymnastická cvičení, gymnastická chůze - změny polohy těla bez opory rukou - správné držení těla ve všech polohách - základní cvičební polohy - rovnovážné polohy, chůze po rovné čáře - průpravná cvičení pro nácvik kotoulu vpřed - cvičení na lavičkách - cvičení na žebřinách (úchop, výstup, sestup) - cvičení na švédské bedně (prolézání dílů bedny, překonávání překážek) - cvičení s krátkým švihadlem (protahovací cvičení, průpravné cviky pro přeskoky) - rytmizovaná chůze, pochod a cvičení s hudebním doprovodem (vyjádření rytmu pohybem)	
<u>ZTV-3-1-01</u>			
TV-3-1-04, TV-5-1-11* * tento výstup lze plnit i v 1. období 1. stupně TV-3-1-02, TV-5-1-11*	- v praxi se řídí pravidly bezpečnosti a hygieny při plaveckém výcviku v bazénu - zná pravidla bezpečnosti a hygieny při plavání v přírodě - formou her si zvyká na vodní prostředí - provádí průpravná cvičení pro plavání, dýchá do vody	<u>plavání</u> - bezpečnost a hygiena při plaveckém výcviku - plavání v přírodě (kde plavat a jak chránit své zdraví) - adaptace na vodní prostředí formou her - průpravná cvičení (s pomůckami) - dýchání do vody	<u>PT - environmentální výchova</u> - vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví
TV-3-1-04	- v praxi se řídí základními pravidly bezpečnosti a hygieny pobytu v přírodě	<u>turistika a pobyt v přírodě</u> - základní poznatky z turistiky (oblečení, obutí, způsob chůze, stravování; bezpečnost a hygiena v přírodě) - chůze v terénu (vzdálenost podle možností žáků, typu terénu a časového rozvrhu) - základy orientace v terénu - chování v přírodě	
TV-3-1-02	- ujde přiměřeně dlouhou trasu - orientuje se v terénu podle významných orientačních bodů - chová se ohleduplně k přírodě	<u>hry na sněhu a na ledu</u> - bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě - pohyb na ledu bez bruslí, odstraňování strachu z ledu - hry na sněhu - hod sněhovou koulí na dálku a na cíl - sánkování a bobování (chování na svahu podle dohodnutých pravidel)	<u>PT - environmentální výchova</u> -ochrana přírody při sportovních Akcích
TV-3-1-04 TV-3-1-02	- řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě - nacvičuje skluz na ledu bez bruslí - hází sněhovou koulí vrchním obloukem do dálky a na cíl, poznává vlastnosti sněhu - dodržuje předem dohodnutá pravidla bezpečnosti při sánkování a bobování		<u>PT - environmentální výchova</u> - vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 2. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Očekávané výstupy oboru:	<u>Žák splní tyto výstupy:</u>		<u>PT - environmentální výchova</u> - vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví
TV-3-1-04	- dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení v tělocvičně, plaveckém bazénu, na hřišti a v přírodě; řídí se pravidly práce v odborných učebnách pro pohybové aktivity - rozlišuje vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity - vybírá vhodné sportovní oblečení a obuv pro pohybové aktivity v tělocvičně, plaveckém bazénu, na hřišti a v přírodě - použije vybavení lékárničky k ošetření poranění - řídí se základními pravidly BESIP, znalost pravidel si ověří na dopravním hřišti	- zásady bezpečnosti při cvičení v tělocvičně, plaveckém bazénu, na hřišti a v přírodě, pravidla práce v odborných učebnách pro pohybové aktivity - osobní hygiena před cvičením a po cvičení - vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity - vhodné oblečení, obutí a vybavení pro cvičení v tělocvičně, plaveckém bazénu, na hřišti a v přírodě - první pomoc při poranění s využitím lékárničky - dopravní výchova (křižovatky, železniční přejezd, semaforey, dopravní kázeň), návštěva doprav. hřiště	
TV-3-1-01	- zhodnotí význam pohybu a sportu pro zdraví člověka, vznik a rozvoj přátelských vztahů - je seznámen s nabídkou pohybových aktivit ve škole a v obci - sleduje úspěchy českých sportovců	- význam pohybu a sportu pro zdraví člověka - sport jako prostředek k navazování přátel. vztahů - nabídka pohybových aktivit ve škole a v obci - úspěchy českých sportovců, olympionismus	
TV-3-1-05	- cvičí podle pokynů vyučujícího s využitím základů odborné tělocvičné terminologie osvojovaných činností	- cvičení podle pokynů s využitím odborné tělocvičné terminologie (pohyby trupu, hor. a dol.končetin)	<u>PT osobnostní a sociální vých.</u> - sociální rozvoj: komunikace
TV-3-1-02, ZTV-3-1-02	- provádí podle pokynů protahovací, vyrovnávací, dechová, kompenzační a relaxační cvičení jako přípravu na pohybovou činnost a zklidnění po rušném cvičení	- protahovací, vyrovnávací, dechová, kompenzační a relaxační cvičení, vyrovnávání svalových dysbalancí - spontánní pohybové aktivity	
TV-3-1-05	- cvičí na gymnastických balónech a plných míčích - správně reaguje na základní povely pořadových cvičení	- cvičení s gymnastickými balóny a plnými míči - pořadová cvičení, základní povely (Pozor!, Pohov!, Vyrovnat!, nástup podle velikosti, pozdrav) <u>atletika</u>	
TV-3-1-02	- podle pokynů provádí průpravná atletická cvičení - běhá na čas i na vytrvalost s vysokým a polovysokým startem - skáče do dálky s odrazem snožmo z místa a odrazem jedno nož s rozběhem - hází míčkem horním obloukem jednoruč do dálky a na cíl - skáče do výšky s odrazem jedno nož s rozběhem	- průpravná cvičení - běh: sprint na 30 m, vytrvalostní běh do 4 minut - vysoký a polovysoký start - skok do dálky: snožmo z místa, nácvik skoku do dálky s rozběhem (přeskakování překážek) - hod míčkem horním obloukem do dálky a na cíl - skok do výšky: přeskakování nataženého lana, přeskakování přírodních překážek <u>pohybové a sportovní hry</u>	
TV-3-1-02, TV-3-1-03	- rozvíjí svoji obratnost, rychlost, postřeh, svalovou koordinaci, prostorovou orientaci a sociální vztahy při pohybových hrách - přihrává míč horním obloukem jednoruč a chytá ho - srozumitelně formuluje svoje názory při domlouvání pravidel her, respektuje domluvená pravidla her a soutěží - chová se ohleduplně ke spoluhráčům	- štafetové soutěže, překážkové dráhy, honičky - hry pro rozvoj sociálních vztahů (spolupráce hráčů) - hry pro rozvoj prostorové orientace a postřehu - základní manipulace s míčem (přenášení, podávání, kutálení, přihrávka horním obloukem, chytání) - hry podle upravených pravidel	<u>PT osobnostní a sociální vých.</u> - sociální rozvoj: mezilidské vztahy
TV-3-1-05			

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 2. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Očekávané výstupy oboru: TV-3-1-02 ZTV-3-1-01	<u>Žák splní tyto výstupy:</u> - střídá svalové napětí a uvolnění - provádí pohyby paží, nohou, trupu a hlavy - mění polohy těla podle pokynů a bez opory rukou - přejde lavičku (i po užší straně) - zaměřuje se na správné držení těla ve všech polohách - zaujímá správné základní cvičební polohy - provede kotoul vpřed (ze stoje rozkročeného do dřepu) - přebíhá, přeskakuje a podlézá lavičky - vystupuje a sestupuje po žebřinách (se správným úchopem), provede vis a skluz po zavěšené lavičce - přelézá a přeskakuje švédskou bednu, prolézá její díly - provádí protahovací cvičení s krátkým švihadlem - skáče přes švihadlo (základní přeskoky) - cvičí a pochoduje podle hudby, vyjádří rytmus skladby pohybem, osvojil si poskočný krok	<u>gymnastika</u> - trénink střídání svalového napětí a uvolnění - průpravná gymnastická cvičení - změny polohy těla bez opory rukou - rovnovážné polohy, chůze po rovné čáře a lavičce - správné držení těla ve všech polohách - základní cvičební polohy - nácvik kotoulu vpřed - cvičení na lavičkách - cvičení na žebřinách (úchop, výstup, sestup, vis, skluz po zavěšené lavičce) - cvičení na švédské bedně (prolézání dílů bedny, překonávání překážek) - cvičení s krátkým švihadlem (protahovací cvičení, průpravné cviky pro přeskoky) - rytmizovaná chůze, pochod a cvičení s hudebním doprovodem, poskočný krok <u>plavání</u> - hygiena při plaveckém výcviku - plavání v přírodě (kde plavat a jak chránit své zdraví) - adaptace na vodní prostředí formou her - dýchání do vody - průpravná cvičení (s pomůckami) <u>turistika a pobyt v přírodě</u> - základní poznatky z turistiky (oblečení, obutí, způsob chůze, stravování; bezpečnost a hygiena v přírodě) - ošetření otlaků a puchýřů - chůze v terénu (vzdálenost podle možností žáků, typu terénu a časového rozvrhu) - základy orientace v terénu - chování v přírodě, ochrana přírody <u>hry na sněhu a na ledu</u> - bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě - hry na sněhu a na ledu - hod sněhovou koulí na dálku a na cíl - sáňkování a bobování (chování na svahu podle dohodnutých pravidel)	
TV-3-1-04, TV-5-1-11* TV-5-1-11* TV-3-1-02 TV-5-1-11* <i>* tento výstup lze plnit i v 1. období 1. stupně</i> TV-3-1-04	- v praxi se řídí pravidly bezpečnosti a hygieny při plaveckém výcviku v bazénu - zná pravidla bezpečnosti a hygieny při plavání v přírodě - formou her si zvyká na vodní prostředí - provádí průpravná cvičení pro plavání, dýchá do vody - splývá s destičkou		
TV-3-1-02	- praxi se řídí základními pravidly bezpečnosti a hygieny pobytu v přírodě - ujde přiměřeně dlouhou trasu (podle tělesné zdatnosti, zdravotního stavu, charakteru terénu a časového plánu vycházky) - orientuje se v terénu podle významných orientačních bodů - chová se ohleduplně k přírodě		
TV-3-1-04 TV-3-1-02	- řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě - provádí skluz na ledu bez bruslí - hází sněhovou koulí vrchním obloukem do dálky a na cíl - dodržuje předem dohodnutá pravidla bezpečnosti při sáňkování a bobování		<u>PT - environmentální výchova</u> - ochrana přírody při sportovních akcích <u>PT - environmentální výchova</u> - vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 3. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Očekávané výstupy oboru: TV-3-1-04	<u>Žák splní tyto výstupy:</u> - dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení v tělocvičně, plaveckém bazénu, na hřišti a v přírodě; řídí se pravidly práce v odborných učebnách pro pohybové aktivity - zhodnotí vhodnost prostředí pro pohybové aktivity - vybírá vhodný cvičební úbor pro pohybové aktivity - použije vybavení lékárničky k ošetření úrazu - řídí se základními pravidly BESIP, znalost pravidel si ověří na dopravním hřišti	- zásady bezpečnosti při cvičení v tělocvičně, rehabilitačním a plaveckém bazénu, zim. stadionu a na hřišti - osobní hygiena před cvičením a po cvičení	PT - environmentální výchova - vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví
TV-3-1-01	- zhodnotí význam pohybu a sportu pro zdraví člověka, vznik a rozvoj přátelských vztahů, využívá nabídky pohyb. aktivit - sleduje úspěchy českých sportovců	- vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity - vhodná výbava pro cvičení v různém prostředí - první pomoc při úrazech, vybavení lékárničky - dopravní výchova (dopr. značky)	PT - environmentální výchova - vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví, zdravý způsob života
TV-3-1-05	- cvičí podle pokynů vyučujícího s využitím základů odborné tělocvičné terminologie osvojovaných činností	- cvičení podle pokynů s využitím odborné tělocvičné terminologie (pohyby trupu, hlavy, končetin)	PT osobnostní a sociální vých. - sociální rozvoj: komunikace
TV-3-1-02, ZTV-3-1-02	- provádí podle pokynů protahovací, vyrovnávací, dechová, kompenzační a relaxační cvičení jako přípravu na pohybovou činnost a zklidnění po rušném cvičení - provádí cviky k vyrovnávání svalových dysbalancí - ke cvičení využívá gymnastické balóny a plné míče - správně reaguje na základní povely pořadových cvičení	- dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení - vyrovnávání sval. dysbalancí (dle individuál. potřeb) - spontánní pohybové aktivity - cvičení s gymnastickými balóny a plnými míči - pořadová cvičení, základní povely (Pozor!, Pohov!, Vyrovnat!, nástup podle velikosti, pozdrav, nástup do jednoduchých útvarů) <u>atletika</u>	
TV-3-1-05		- průpravná cvičení - běh: sprint do 50 m, vytrvalostní běh do 5 minut - vysoký a polovysoký start - skok do dálky: snožmo z místa, skok do dálky s rozběhem (skoky přes překážky v přírodě, skok do písku) - skok do výšky: přeskokování nataženého lana a překážek v přírodě, odraz jednoho s rozběhem - hod míčkem horním obloukem do dálky a na cíl	
TV-3-1-02	- podle pokynů provádí průpravná atletická cvičení - běhá na čas i vytrvalost s vysokým a polovysokým startem - skáče do dálky s odrazem snožmo z místa a odrazem jednoho s rozběhem - skáče do výšky s odrazem jednoho s rozběhem, přeskakuje překážky - hází míčkem horním obloukem jednoruč do dálky a na cíl	- hod míčkem horním obloukem do dálky a na cíl <u>pohybové a sportovní hry</u> - štafetové soutěže, překážkové dráhy, honičky - míčové hry (příhrávka horním obloukem, chytání, hráčský střeh) - hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostorové orientace, postřehu a svalové koordinace - pravidla her a jejich modifikace, smluvené signály - hodnocení spoluhráčů i vlastních výkonů	
TV-3-1-02, TV-3-1-03	- rozvíjí svoji obratnost, rychlost, postřeh, svalovou koordinaci, prostorovou orientaci a sociální vztahy při pohybových hrách - přihrává míč horním obloukem jednoruč, chytá míč - srozumitelně formuluje svoje názory při domlouvání pravidel her, respektuje domluvená pravidla a signály - chová se ohleduplně ke spoluhráčům, - citlivě hodnotí výkony spoluhráčů - zhodnotí svůj přínos pro výkon družstva		PT osobnostní a sociální vých. - sociální rozvoj: mezilidské vztahy, komunikace
TV-3-1-05			

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 3. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Očekávané výstupy oboru: TV-3-1-02	<u>Žák splní tyto výstupy:</u> <ul style="list-style-type: none"> - střídá svalové napětí a uvolnění - spojuje pohyby paží, nohou a trupu do krátké sestavy - mění polohy těla podle pokynů a bez opory rukou - zaměřuje se na správné držení těla ve všech polohách - zaujímá správné základní cvičební polohy - zaujímá různé rovnovážné polohy těla s výdrží - přejde lavičku (i po užší straně) - provede kotoul vpřed (ze stoje rozkročeného do dřepu) - přebíhá, přeskakuje a podlézá lavičky - vystupuje a sestupuje po žebřinách (se správným úchopem), provede vis, sklouzne se po zavěšené lavičce - přelézá a přeskakuje švédskou bednu, prolézá její díly - provádí protahovací cvičení s krátkým švihadlem a tyčí - přeskakuje švihadlo - cvičí a pochoduje podle hudby, cvičením a tancem vyjádří tempo a rytmus skladby - osvojil si poskočný krok a základy mazurky 	<u>gymnastika</u> <ul style="list-style-type: none"> - trénink střídání svalového napětí a uvolnění - průpravná gymnastická cvičení - změny polohy těla bez opory rukou - správné držení těla ve všech polohách - základní cvičební polohy - rovnovážné polohy s výdrží - chůze po rovné čáře a lavičce (i užší straně) - kotoul vpřed, průpravná cvičení pro kotoul vzad - cvičení na lavičkách - cvičení na žebřinách (úchop, výstup, sestup, vis, skluz po zavěšené lavičce) - cvičení na švédské bedně (výskok na bednu, seskok) - cvičení s krátkým švihadlem (protahovací cvičení, základní přeskok) - rytmizovaná chůze, pochod a cvičení s hudebním doprovodem, cvičení s náčiním (obruče, tyče) - tanec: spontánní tanec, vyjádření tempa a rytmu pohybem celého těla, poskočný krok, nácvik mazurky 	
TV-3-1-04, TV-5-1-11*	<ul style="list-style-type: none"> - v praxi se řídí pravidly bezpečnosti a hygieny při plaveckém výcviku v bazénu i při plavání v přírodě 	<u>plavání</u> <ul style="list-style-type: none"> - hygiena a bezpečnost při plavání v bazénu i v přírodě 	PT - environmentální výchova - vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví
TV-3-1-02, TV-5-1-11*	<ul style="list-style-type: none"> - provádí průpravná cvičení pro plavání, dýchá do vody - splývá s destičkou, 	<ul style="list-style-type: none"> - dýchání do vody, splývání 	
TV-5-1-11*, TV-5-1-12* * tento výstup lze plnit i v 1. období 1. stupně	<ul style="list-style-type: none"> - provádí průpravná cvičení pro plavecký způsob znak 	<ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení (s pomůckami) pro nácvik jednoho plaveckého způsobu (znak) 	
TV-3-1-04	<ul style="list-style-type: none"> - v praxi se řídí základními pravidly bezpečnosti a hygieny pobytu v přírodě 	<u>turistika a pobyt v přírodě</u> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost a hygiena při turist. pobytu v přírodě 	PT - environmentální výchova - vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví
TV-3-1-02	<ul style="list-style-type: none"> - ujde přiměřeně dlouhou trasu - překonává přírodní překážky - orientuje se v terénu podle významných orientačních bodů - chová se ohleduplně k přírodě 	<ul style="list-style-type: none"> - chůze v terénu, překonávání přírodních překážek - základy orientace v terénu - chování v přírodě - ochrana přírody 	PT - environmentální výchova - ochrana přírody při sportovních akcích
TV-3-1-04 TV-3-1-02	<ul style="list-style-type: none"> - řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě - provádí skluz na ledu bez bruslí - hází sněhovou koulí vrchním obloukem do dálky a na cíl - dodržuje předem dohodnutá pravidla bezpečnosti při sáňkování a bobování 	<u>hry na sněhu a na ledu</u> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě - hry na sněhu a na ledu <ul style="list-style-type: none"> - hod sněhovou koulí na dálku a na cíl - sáňkování a bobování (chování na svahu podle dohodnutých pravidel) 	PT - environmentální výchova - vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 4. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Očekávané výstupy oboru:	Žák splní tyto výstupy:		
TV-5-1-10	<ul style="list-style-type: none"> - zhodnotí význam aktivního pohybu pro zdraví člověka - je seznámen s nabídkou sportovních aktivit ve škole i mimo školu, samostatně vyhledává informace - potřebné informace získává i v digitálním prostředí 	<ul style="list-style-type: none"> - význam pohybu a sportu pro zdraví člověka - nabídka sportovních aktivit ve škole i mimo školu - výběr zájmového sport. kroužku dle možností žáků - digitální informační zdroje o pohybových aktivitách ve škole i mimo školu 	PT - environmentální výchova - vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví, zdravý způsob života
TV-5-1-01, ZTV-5-1-01	<ul style="list-style-type: none"> - spolupracuje při výběru vhodné pohybové aktivity a cviků k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy - snaží se o zlepšení vlastní kondice, používá digitální technologie pro sledování základních kondičních činností 	<ul style="list-style-type: none"> - výběr cviků vhodných k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy, počet opakování - sledování a vyhodnocování úrovně tělesné zdatnosti pomocí digitálních technologií, osobní zlepšení - využití digitálních technologií ke sledování pohybových aktivit (množství, intenzity) 	PT osobnostní a sociální vých. - sociální rozvoj: komunikace
TV-5-1-02, ZTV-5-1-01 TV-5-1-07	<ul style="list-style-type: none"> - cvičení začlení do den. režimu v optimálním počtu opakování - cvičí podle pokynů učitele s využitím odborné tělocvičné terminologie, cvičí podle nákresu a popisu cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> - začlenění pravidelného pohybu do denního režimu - cvičení podle pokynů s využitím odborné tělocvičné terminologie 	
TV-5-1-04	<ul style="list-style-type: none"> - dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení, řídí se pravidly práce v učebnách pro pohybové aktivity 	<ul style="list-style-type: none"> - zásady bezpečnosti při cvičení v tělocvičně, rehabilitačním a plaveckém bazénu, zim. stadionu a na hřišti 	PT - environmentální výchova - vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví
TV-5-1-02, ZTV-5-1-03	<ul style="list-style-type: none"> - vybírá si vhodné prostředí a pohybové aktivity - upozorní na cvičení, která jsou pro něj nevhodná - znalost pravidel BESIP si ověřuje na dopravním hřišti 	<ul style="list-style-type: none"> - osobní hygiena před cvičením a po cvičení - vhodné prostředí, vybava, typy cvičení, počet opak. - nabídka sportovišť ve městě 	
TV-5-1-04	<ul style="list-style-type: none"> - ošetří drobná poranění s využitím školní lékárničky - zhodnotí význam přípravy organismu na zátěž a zklidnění organismu po rušném cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> - hlavní zásady BESIPu (procvičování na dopr. hřišti) - první pomoc při úrazech, vybavení lékárničky - základní postupy při pohybových aktivitách <ul style="list-style-type: none"> - příprava na cvičení, zahřátí organismu - zklidnění po rušném cvičení 	
TV-5-1-02, ZTV-5-1-01	<ul style="list-style-type: none"> - provádí dle pokynů dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, aerobní, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení jako přípravu na pohyb. činnost a zklidnění po cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> - dech., protahovací, vyrovnávací, posilovací, aerobní, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení 	
TV-5-1-02, ZTV-5-1-01 TV-5-1-05, ZTV-5-1-02	<ul style="list-style-type: none"> - správně provádí cviky k vyrovnávání svalových dysbalancí - koriguje cvičení dle pokynů učitele a obrazu v zrcadle - ke cvičení využívá gymnastické balóny a plné míče 	<ul style="list-style-type: none"> - vyrovnávání svalových dysbalancí 	
TV-5-1-07	<ul style="list-style-type: none"> - správně reaguje na základní povely pořadových cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> - kontrola cvičení - cvičení s gymnastickými balóny a plnými míči - pořadová cv., zákl. povely, obraty, nástupy do útvarů atletika 	
TV-5-1-03	<ul style="list-style-type: none"> - provádí podle pokynů kondiční a koordinační cvičení - osvojil si správnou techniku sprintu a vytrvalostního běhu s vysokým a polovysokým startem - skáče do dálky s odrazem snožmo z místa a odrazem jednož s rozběhem (z břevna) - hází míčkem horním obloukem do dálky a na cíl - skáče do výšky s odrazem jednož s rozběhem, přeskakuje překážky 	<ul style="list-style-type: none"> - přípravná cvičení, kondiční a koordinační cvičení - běh: sprint do 60 m, vytrvalostní běh do 6 minut <ul style="list-style-type: none"> - vysoký a polovysoký start, nácvik nízkého startu - skok do dálky: snožmo z místa, skok do dálky s rozeběhem nácvik odrazu z břevna) - hod tenis. míčkem hor. obloukem do dálky a na cíl - hod míčkem z chůze a s rozběhem - skok do výšky: přeskakování nataženého lana, 	PT - environmentální výchova - vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví

TV-5-1-04, TV-5-1-11 TV-5-1-03, TV-5-1-11 TV-5-1-12	- v praxi se řídí pravidly bezpečnosti a hygieny při plaveckém výcviku v bazénu i při plavání v přírodě - provádí průpravná cvičení pro plavání; dýchá do vody, splývá - provádí průpravná cvičení pro plav. způsob dle ind. možností	přeskakování překážek v přírodě, odraz jednoho <u>plavání</u> - hygiena a bezpečnost při plavání v bazénu i v přírodě - dýchání do vody, splývání, hry a cvičení ve vodě - průpravná cvičení (s pomůckami) pro nácvik jednoho Plavec. způsobu, pohyby paží a nohou (znak, prsa)
--	---	--

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 4. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Očekávané výstupy oboru:	<u>Žák splní tyto výstupy:</u>	<u>pohybové a sportovní hry</u>	
TV-5-1-03	<ul style="list-style-type: none"> - rozvíjí rychlost, vytrvalost, obratnost, koordinaci, sociální vztahy, prostorovou orientaci a postřeh při pohybových hrách - přihrává míč horním obloukem jednoruč, chytá míč 	<ul style="list-style-type: none"> - štafetové soutěže, překážkové dráhy - míčové hry (přihrávka, chytání, hráčský střeh) - hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostorové orientace, postřehu a svalové koordinace - dodržování pravidel her, respektování spoluhráčů 	PT osobnostní a sociální vých. - sociální rozvoj: mezilidské vztahy
TV-5-1-06	<ul style="list-style-type: none"> - respektuje domluvená pravidla, jedná v duchu fair play, adekvátně reaguje na porušení pravidel 		
TV-5-1-05	<ul style="list-style-type: none"> - citlivě hodnotí výkony spoluhráčů, respektuje opačné pohlaví - zhodnotí svůj přínos pro výkon družstva 		
TV-5-1-03	<ul style="list-style-type: none"> - udrží rovnováhu v rovnovážné poloze (s výdrží) - správně provádí kotoul vpřed (opakovaně) - přebíhá, přeskakuje a podlézá lavičky - vystupuje a sestupuje po žebřinách (se správným úchopem), provede vis, sklouzne se po zavěšené lavičce - vyskočí na švédskou bednu (bez můstku), seskočí - správně uchopí kruhy a houpe se na nich - vyskočí na hrazdu, ručkuje ve visu - provádí protahovací cvičení s krátkým švihadlem - přeskakuje švihadlo (dle možnosti žáků i s obměnami) - cvičí a pochoduje podle hudby, cvičením a tancem vyjadří tempo a rytmus skladby - osvojil si poskočný krok a přísun stranou vlevo i vpravo - tančí mazurku 	<u>gymnastika</u> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná gymnastická cvičení - rovnovážné polohy, chůze po břevně - kotoul vpřed (i opakovaně), nácvik kotoulu vzad - cvičení na lavičkách - cvičení na žebřinách (úchop, výstup, sestup, vis, skluz po zavěšené lavičce) - cvičení na švédské bedně (odraz z můstku) - houpání na kruzích - cvičení na hrazdě: ručkování ve visu - cvičení s krátkým švihadlem (protahovací cvičení, přeskoky a jejich modifikace) - rytmické a kondiční cvičení (jednoduchá sestava cviků s hudebním doprovodem) - tanec: spontánní tanec, vyjádření tempa a rytmu pohybem celého těla, poskočný krok, přísun stranou vlevo i vpravo, mazurka 	
TV-5-1-04	<ul style="list-style-type: none"> - v praxi se řídí základními pravidly bezpečnosti a hygieny turistického pobytu v přírodě - ošetří otlaky, puchýře a bodnutí hmyzem 	<u>turistika a pobyt v přírodě</u> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost a hygiena při turist. pobytu v přírodě - ošetření otlaků a puchýřů, bodnutí hmyzem - chůze v terénu, překonávání přírodních překážek - orientace v terénu podle plánu obce a turistické mapy - chování v přírodě, ochrana přírody - nácvik jízdy na kole (nasedání, sesedání, jízda rovně) 	PT - environmentální výchova - vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví
TV-5-1-03	<ul style="list-style-type: none"> - ujde přiměřeně dlouhou trasu, překonává přírodní překážky - orientuje se v terénu podle plánu obce a turistické mapy - chová se ohleduplně k přírodě - osvojil si základní dovednosti jízdy na kole 	<u>hry na sněhu a na ledu</u> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě 	
TV-5-1-04	<ul style="list-style-type: none"> - řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě 		PT - environmentální výchova - ochrana přírody při sportovních akcích PT - environmentální výchova - vztah člověka k prostředí:

TV-5-1-03	- hází sněhovou koulí vrchním obloukem do dálky a na cíl - dodržuje předem dohodnutá pravidla bezpečnosti při sáňkování a bobování	- hod sněhovou koulí na dálku a na cíl - přehazování sněhové koule přes překážky - sáňkování a bobování podle dohodnutých pravidel - základy bruslení (podle podmínek žáků a školy) - bezpečnost při bruslení na zimním stadionu - vstup na led, cvičení pro osvojení rovnováhy - dvouoporová a jednooporová jízda vpřed	ochrana zdraví
TV-5-1-04 TV-5-1-03	- respektuje dohodnutá pravidla bruslení na zimním stadionu - udrží rovnováhu na bruslích - jede vpřed v dvouoporovém a jednooporovém postavení		

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 5. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Očekávané výstupy oboru:	Žák splní tyto výstupy:		
TV-5-1-10	- zhodnotí význam aktivního pohybu pro zdraví člověka - je seznámen s nabídkou sportovních aktivit ve škole i mimo školu, samostatně vyhledává informace - potřebné informace získává i v digitálním prostředí	- význam pohybu a sportu pro zdraví člověka - olympionismus, fairplay, zneužívání doping. látek - nabídka sportovních aktivit ve škole i mimo školu - výběr zájmového sport. kroužku dle možností žáků - digitální informační zdroje o pohybových aktivitách ve škole i mimo školu	<u>PT - environmentální výchova</u> - vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví
TV-5-1-01, ZTV-5-1-01	- spolupracuje při výběru vhodné pohybové aktivity a cviků k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy - snaží se o zlepšení vlastní kondice, používá digitální technologie pro sledování základních kondičních činností	- výběr cviků vhodných k individuální korekci svalových oslabení a odstranění únavy, počet opakování - sledování a vyhodnocování úrovně tělesné zdatnosti pomocí digitálních technologií, osobní zlepšení - testy tělesné zdatnosti pro danou věkovou skupinu, rozvojové pohybové programy	<u>PT osobnostní a sociální vých.</u> - sociální rozvoj: komunikace <u>PT - environmentální výchova</u> - vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví
TV-5-1-02, ZTV-5-1-01 TV-5-1-07	- cvičení začlenění do den. režimu v optimálním počtu opakování - cvičí podle pokynů učitele s využitím odborné tělocvičné terminologie, cvičí podle nákresu a popisu cvičení	- začlenění pravidelného pohybu do denního režimu - cvičení podle pokynů s využitím odborné tělocvičné terminologie	
TV-5-1-04	- dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení, řídí se pravidly práce v učebnách pro pohybové aktivity	- zásady bezpečnosti při cvičení v různém prostředí - vhodné prostředí a vybava pro různé typy cvičení - nabídka sportovišť ve městě	
TV-5-1-09	- měří a zaznamenává pohybové výkony moderními technologiemi, porovnává je (mezi žáky, sleduje vlastní vývoj)	- měření výkonů (délka, čas, počet opakování apod.), pomůcky pro měření výkonů (krokoměr, chytré hodinky)	
TV-5-1-02, ZTV-5-1-03	- měří výkony, porovnává je (mezi žáky, sleduje vlastní vývoj)	- hlavní zásady BESIP (procvičování na dopr. hřišti)	
TV-5-1-04 TV-5-1-03, ZTV-5-1-01	- upozorní na cvičení, která jsou pro něj nevhodná - znalost pravidel BESIP si ověřuje na dopravním hřišti - ošetří drobná poranění s využitím školní lékárničky - provádí podle pokynů dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, aerobní, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení jako přípravu na pohybovou činnost a zklidnění po rušném cvičení	- první pomoc při úrazech, vybavení lékárničky - osobní hygiena před cvičením a po cvičení - základní postupy při pohybových aktivitách - příprava na cvičení, zahřátí organismu - zklidnění po rušném cvičení - dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení	
TV-5-1-02, ZTV-5-1-01 TV-5-1-05, ZTV-5-1-02	- správně provádí cviky k vyrovnávání svalových dysbalancí - kontroluje správnost cvičení (pokyny učitele, zrcadlo)	- vyrovnávání svalových dysbalancí, kontrola cvičení - cvičení s gymnastickými balóny a plnými míči	
TV-5-1-05, TV-5-1-07	- ke cvičení využívá gymnastické balóny a plné míče	- spontánní pohybové aktivity	

TV-5-1-03	- správně reaguje na základní povely pořadových cvičení - provádí podle pokynů kondiční a koordinační cvičení - osvojil si správnou techniku sprintu a vytrvalostního běhu s vysokým, polovysokým a nízkým startem - skáče do dálky s odrazem snožmo z místa a odrazem jednonož s rozběhem (z břevna) - hází míčkem horním obloukem jednoruč do dálky a na cíl - skáče do výšky s odrazem jednonož s rozběhem - spolupracuje při pořádání závodů a soutěží - zaznamenává vlastní výkony a porovnává je	- pořadová cv., zákl. povely, obraty, nástupy do útvarů atletika - průpravná cvičení, kondiční a koordinační cvičení - běh: sprint do 60 m, vytrvalostní běh do 7 minut - vysoký, polovysoký a nízký start - skok do dálky: snožmo z místa, skok do dálky s rozběhem, nácvik odrazu jednonož z břevna - hod tenis. míčkem hor. obloukem jednoruč do dálky a na cíl; hod míčkem z místa, z chůze a s rozběhem - skok do výšky; odraz jednonož - pomoc při pořádání závodů, záznam výsledků závodů - záznam a sledování vývoje vlastních výkonů	PT - environmentální výchova - vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví
TV-5-1-04, TV- 5- 1-11	- v praxi se řídí pravidly bezpečnosti a hygieny při plaveckém výcviku v bazénu i při plavání v přírodě - zvládá prvky sebezáchrany a bezpečnosti - dýchá do vody, splývá, koordinuje pohyby paží a nohou (nacvičuje plavecký styl znak nebo prsa – dle ind. možností) - skáče do vody z nízkých poloh	- záznam a sledování vývoje vlastních výkonů <u>plavání</u> - hygiena a bezpečnost při plavání, dýchání do vody, splývání, hry ve vodě, potápění - prvky sebezáchrany a bezpečnosti - koordinace pohybů paží a nohou (znak, prsa) - skoky do vody z nízkých poloh	
TV-5-1-12 TV-5-1-03, TV-5-1-11 TV-5-1-12 TV-5-1-11			

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 5. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<u>Očekávané výstupy oboru:</u> TV-5-1-03	<u>Žák splní tyto výstupy:</u> - rozvíjí rychlost, vytrvalost, obratnost, koordinaci, sociální vztahy, prostorovou orientaci a postřeh při pohybových hrách - vytváří varianty osvojených pohybových her - přihraje míč horním obloukem jednoruč, chytá míč	<u>pohybové a sportovní hry</u> - štafetové soutěže, překážkové dráhy - míč. hry : přehazovaná, vybíjená (příhrávka hor. obloukem jednoruč i obouruč; třením) - hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostor. orientace, svalové koordinace a postřehu, psychomotorické hry - dodržování pravidel her, respektování spoluhráčů	
TV-5-1-06	- respektuje domluvená pravidla, jedná v duchu fair play, adekvátně reaguje na porušení pravidel		
TV-5-1-05	- citlivě hodnotí výkony spoluhráčů, respektuje opačné pohľaví		
TV-5-1-08	- uspořádá jednoduchou sportovní soutěž pro spolužáky	<u>gymnastika</u>	
TV-5-1-03	- udrží rovnováhu v rovnovážné poloze (s výdrží) - přejde úzkou stranu lavičky (s modifikacemi) - provádí kotoul vpřed (opakovaně) a kotoul vzad - přebíhá, přeskakuje a podlézá lavičky - vystupuje a sestupuje po žebřinách, provede vis - vyskočí na švédskou bednu (s můstkem), seskočí - provádí protahovací cvičení s krátkým švihadlem - přeskakuje švihadlo (dle možností žáků i s obměnami) - vyskočí na hrazdu, ručkuje ve visu - houpe se na kruzích, vyskočí, seskočí, provádí překoty - šplhá s přírazem na tyči a laně (dle možností) - cvičením a tancem vyjádří tempo a rytmus skladby	- rovnovážné polohy, změny poloh bez opory rukou - chůze po úzké straně lavičky a její modifikace - kotoul vpřed (i opakovaně), kotoul vzad - cvičení na lavičkách - cvičení na žebřinách - cvičení na švédské bedně, roznožka přes kozu (výskok s odrazem z můstku, seskok → přeskok) - cvičení s krátkým švihadlem (protahování, přeskoky) - cvičení na hrazdě: ručkování ve visu - houpání na kruzích, výskok a seskok, překoty - šplh s přírazem (na tyči i na laně, nácvik smyčky) - rytmická a kondiční cvičení s hudebním doprovodem	

TV-5-1-03	<ul style="list-style-type: none"> - osvojil si poskočný krok a přísun stranou vlevo i vpravo, tančí mazurku a základní kroky polky - osvojená cvičení spojuje do krátké gymnastické sestavy 	<ul style="list-style-type: none"> - tanec: spontánní tanec, vyjádření tempa a rytmu pohybem celého těla, poskočný krok, přísun stranou vlevo i vpravo, mazurka, nácvik polky - jednoduchá gymnastická sestava 	<p>PT - environmentální výchova - vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví PT - environmentální výchova - ochrana přírody při sportovních akcích PT - environmentální výchova - vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p>
TV-5-1-04	<ul style="list-style-type: none"> - ujde přiměřeně dlouhou trasu, překonává přírodní překážky - orientuje se v terénu podle plánu obce a turistické mapy - osvojil si základy bezpečné jízdy na kole - provádí základní údržbu kola dle povinné výbavy - ošetří otlaky, puchýře, bodnutí hmyzem - je seznámen s nebezpečím klíšťové encefalitidy - chová se ohleduplně k přírodě 	<ul style="list-style-type: none"> - chůze v terénu, překonávání přírodních překážek - orientace v terénu podle plánu obce a turistické mapy - jízda na kole (jízda rovně, odbočování) - údržba kola, povinná výbava cyklisty a kola - ošetření drobného poranění, klíšťová encefalitida - chování v přírodě, ochrana přírody 	
TV-5-1-04	<ul style="list-style-type: none"> - řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě - dodržuje předem dohodnutá pravidla bezpečnosti při sáňkování a bobování a bruslení na zimním stadionu 	<ul style="list-style-type: none"> - hry na sněhu a na ledu - bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě - sáňkování a bobování, hry na sněhu a na ledu 	
TV-5-1-03	<ul style="list-style-type: none"> - udrží rovnováhu na bruslích, jede vpřed v jednooporovém postavení nebo bez opory - brzdí a zatáčí ve dvouoporovém postavení 	<ul style="list-style-type: none"> - základy bruslení (podle podmínek žáků a školy) - jednooporová jízda vpřed, jízda bez opory - brzdění a zatáčení ve dvouoporovém postavení 	

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 6. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><u>Žák:</u></p> <p>TV-9-1-04, TV-9-1-05</p> <p>TV-9-3-01</p> <p>TV-9-3-04</p> <p>ZTV-9-1-01, ZTV-9-1-02 TV-9-1-03</p> <p>ZTV-9-1-01, ZTV-9-1-02,</p>	<p><u>Žák splní tyto výstupy:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení, řídí se pravidly práce v odbor. učebnách pro pohyb. aktivity - vybírá si vhodné prostředí a výbavu pro pohyb. aktivity - přizpůsobí typ, délku a intenzitu pohybové aktivity aktuálnímu stavu ovzduší - cvičí podle pokynů učitele s využitím odborné tělocvičné terminologie - aktivně používá osvojenou tělocvičnou terminologii - rozlišuje roli cvičence, závodníka, spoluhráče, rozhodčího a diváka, své chování přizpůsobí dané roli - rozlišuje a vhodným způsobem uplatňuje práva a respektuje povinnosti vyplývající z role cvičence, závodníka, spoluhráče, rozhodčího a diváka - provádí podle pokynů dech., protahovací, vyrovnávací, posilovací, aerobní, psychomotorická, kompenzační a relaxač. cvičení jako přípravu na pohyb. činnost a zklidnění po rušném cvičení, kontroluje správnost cvičení - ke cvičení využívá gymnastické balóny a plné míče - správně reaguje na základní povely pořadových cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> - zásady bezpečnosti při cvičení v různ. prostředí, pravidla práce v odbor. učebnách pro pohyb. aktivity - vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity - zdroje informací o kvalitě ovzduší a jejich využití, výběr typu, délky a intenzity pohyb. aktivity podle aktuálního stavu ovzduší - cvičení podle pokynů s využitím odborné tělocvičné terminologie - práva a povinnosti cvičence, závodníka, spoluhráče, rozhodčího a diváka - asertivní uplatňování práv, zodpovědnost a zásady fair play při plnění povinností - dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, aerobní, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení - kontrola správnosti cvičení (pokyny učitele, zrcadlo) - cvičení s gymnastickými balóny a plnými míči - pořad. cvičení (nástup, hlášení, obraty, útvary) 	<p>PT osobnostní a sociální vých. - osobnostní rozvoj: psychohygiena</p>

<p>TV-9-1-03</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zhodnotí význam přípravy organismu na zátěž a zklidnění organismu po rušném cvičení - spolupracuje při výběru vhodné pohybové aktivity a cviků k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy; vybraná cvičení začlení do denního režimu - vyhýbá se kontraindikovaným pohybovým aktivitám - je seznámen s nabídkou sport. aktivit ve škole i mimo ni - zhodnotí rizika spojená s užíváním drog a škodlivin a jejich vliv na zdravotní stav a kvalitu sport. výkonu - osvojuje si základní techniky odmítání drog a škodlivin - osvojil si základy poskytování první pomoci s využitím příruční lékárničky i improvizovaných prostředků, zná důležitá telefon. čísla, umí přivolat pomoc v krizových situacích - s pomocí vyučujícího hodnotí kvalitu provedení jednotlivých cviků a měří úroveň vlastní tělesné zdatnosti - k hodnocení tělesné zdatnosti používá jednoduché testy - zhodnotí individuální pokrok, hledá příčiny nedostatků ve vlastním výkonu, citlivě hodnotí výkony spolužáků, respektuje rozdílnou úroveň tělesné zdatnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - význam přípravy organismu na cvičení a zklidnění organismu po rušném cvičení - výběr cviků vhodných k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy, úprava režimu - nabídka sportovních aktivit ve škole i mimo školu - rizika spojená s užíváním drog a návyk. látek, vliv těchto látek na zdravotní stav a kvalitu sport. výkonu - základní techniky odmítání drog a návykových látek - první pomoc - vybavení lékárničky a improvizované prostředky - důležitá telefonní čísla - praktický nácvik přivolání pomoci - jednoduché testy tělesné zdatnosti (žadání, zápis měření, vyhodnocení) - hodnocení vlastních výkonů - hledání příčin nedostatků - citlivé hodnocení výkonů spolužáků 	<p>PT - environmentální výchova - ochrana zdraví, zdravý způsob života</p>
<p>ZTV-9-1-03</p>			
<p>TV-9-1-04</p>			
<p>TV-9-1-05</p>			
<p>TV-9-3-05</p>			
<p>TV-9-2-02</p>			
<p>TV-9-3-05</p>			

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 6. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Žák: TV-9-3-02	<u>Žák splní tyto výstupy:</u> - chová se ohleduplně ke spoluhráčům, respektuje jejich práva - dodržuje pravidla her, jedná podle zásad fair play - respektuje rozdílnou tělesnou zdatnost spoluhráčů - s empatií pomáhá slabším a handicapovaným - chrání přírodu při všech pohybov. aktivitách v přírodě - ujde trasu přiměřenou tělesné zdatnosti a zdravot. stavu žáků, typu terénu a časovému rozvrhu - orientuje se v terénu podle turistické mapy a značek - bezpečně jezdí na kole po cyklistické stezce, provádí základní údržbu kola - zná pravidla BESIP (ověřuje na dopravním hřišti)	- olympijské myšlenky - zásady fair play <u>turistika a pobyt v přírodě</u> - bezpečné chování v přírodě, ochrana přírody - chůze v terénu, překonávání přírodních překážek - orientace v terénu podle turistické mapy a značek - jízda na kole, údržba kola (jízda rovně, odbočování, jízda zručnosti) - povinná výbava kola a cyklisty - zásady BESIP, dopravní hřiště <u>pohybové a sportovní hry</u>	PT - environmentální výchova -ochrana přírody při sport. akcích
TV-9-1-05	- rozvíjí rychlost, vytrvalost, obratnost, koordinaci, soc. vztahy, prostor. orientaci a postřeh při pohybov. hrách - překonává různé typy překážek - z nabídky zvolí vhodný rozvojový program - hází a chytá létající talíř a ringo kroužky	- hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostor. orientace, svalové koordinace a postřehu, psychomotorické hry - štafetové soutěže, překážkové dráhy - házení a chytání létajícího talíře a ringo kroužků - přehazovaná a vybíjená	PT osobnostní a sociální vých. - soc. rozvoj: mezilidské vztahy
TV-9-1-02			
TV-9-2-01			
TV-9-1-02			

	<ul style="list-style-type: none"> - osvojuje si základní herní činnosti jednotlivce pro přehazovanou, vybíjenou, kopanou (jen chlapci), košíkovou, stolní tenis a florbal 	<ul style="list-style-type: none"> - přihrávka hor. obloukem a jednouruč i obouruč - kopaná (jen chlapci) - zpracování míče, přihrávka, střelba na branku - základy košíkové - driblíng, střelba na koš, přihrávka trčením obouruč - stolní tenis - práce s pálkou, odpal míčku přes síťku - florbal - odpal míčku, přihrávka, zpracování míčku, střelba - dodržování pravidel her, respektování spoluhráčů
TV-9-3-02	<ul style="list-style-type: none"> - dodržuje domluvená pravidla podle zásad fair play - chová se ohleduplně ke spoluhráčům 	<p><u>hry na sněhu a na ledu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě - základy bruslení (podle podmínek školy a žáků) - jízda vpřed a vzad bez opory, brzdění a zatáčení - základy lyžování (podle podmínek školy a žáků) - sjezd: obraty, výstupy, jízda na vleku, jízda šikmo svahem, odšlapování, brzdění (na upraveném svahu) - běžky: chůze, obraty, jízda v nenáročném terénu, výstupy, brzdění, zastavení - bezpečnost při pobytu v horách, výzbroj a výstroj
TV-9-1-05	<ul style="list-style-type: none"> - řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě - osvojil si základy bruslení, sjezdového a běžeckého lyžování (podle podmínek školy a žáků) 	
TV-9-1-05	<ul style="list-style-type: none"> - řídí se pravidly bezpečného pobytu v horách - pro zimní sport. aktivity volí vhodnou výstroj a výzbroj - při sportu se chová ohleduplně k přírodě 	

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 6. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Žák: TV-9-1-02 TV-9-2-01	<u>Žák splní tyto výstupy:</u> <ul style="list-style-type: none"> - udrží rovnováhu v rovnovážné poloze (s výdrží) - přejde (s modifikacemi) úzkou stranu lavičky s doprovodnými pohyby paží, provádí obraty - provádí kotoul vpřed (opakovaně) a jeho modifikace - provádí kotoul vzad - vydrží ve stoji na lopatkách - přeskakuje, zvedá a přenáší lavičky 	<u>gymnastika</u> <ul style="list-style-type: none"> - rovnovážné polohy, změny poloh bez opory rukou - chůze po úzké straně lavičky (kladině) a její modifikace, doprovodné pohyby paží, obraty - kotoul vpřed (opakovaně) a jeho modifikace - kotoul vzad - stoj na lopatkách (není-li zdravotně kontraindikován) - cvičení na lavičkách a s lavičkami (přeskok snožmo, zvedání, přenášení ...) 	
TV-9-2-01	<ul style="list-style-type: none"> - provádí posilovací cvičení na žebřinách - vyskočí do dřepu na švédskou bednu s odrazem z můstku, seskočí - skáče roznožku přes kozu s odrazem z můstku - protahuje svaly cvičením s krátkým švihadlem - přeskakuje švihadlo (s modifikacemi) - vyskočí na hrazdu, ručkuje ve visu, seskočí - houpe se na kružích, vyskočí, seskočí, provádí překoty - houpe se na laně 	<ul style="list-style-type: none"> - cvičení na žebřinách: posilovací cvičení - cvičení na švédské bedně: průprava pro skrčku (výskok do dřepu s odrazem z můstku, seskok) - roznožka přes kozu s odrazem z můstku - cvičení s krátkým švihadlem (protahovací cvičení, přeskoky a jejich modifikace) - cvičení na hrazdě: výskok, ručkování ve visu, seskok - houpání na kružích, výskok, vis, seskok, překoty - houpání na laně 	

<p>TV-9-2-01</p> <p>TV-9-1-05</p>	<ul style="list-style-type: none"> - nacvičuje šplh s přírazem na tyči a na laně - cvičí podle hudby, cvičením a tancem vyjádří tempo a rytmus skladby - osvojil si poskočný krok a přísuvný krok stranou vlevo i vpravo, tančí mazurku a základní kroky polky - k rytmickému cvičení používá náčiní a osvojené cviky spojuje do krátké gymnastické sestavy (jen dívky) - provádí podle pokynů průpravná atletická cvičení - osvojil si správnou techniku sprintu a vytrvalostního běhu s vysokým, polovysokým a nízkým startem - skáče do dálky s odrazem snožmo z místa a s odrazem jednoho nohy s rozběhem (z břevna nebo odraz. pásma) - hází kriket. míčkem horním obloukem do dálky a na cíl - skáče do výšky s odrazem jednoho nohy s rozběhem, přeskakuje překážky - v praxi se řídí pravidly bezpečnosti a hygieny při plaveckém výcviku v bazénu i při plavání v přírodě - dýchá do vody, splývá, cvičí ve vodě, potápí se - koordinuje pohyby paží a nohou (plavec. způsob znak) - skáče do vody z nízkých poloh 	<ul style="list-style-type: none"> - šplh s přírazem na tyči i na laně, nácvik smyčky - rytmická a kondiční cvičení s hudebním doprovodem - tanec: spontánní tanec, vyjádření tempa a rytmu pohybem celého těla, poskočný krok, přísuvný krok stranou, mazurka, nácvik polky a valčíku (zákl. krok) - rytmické cvičení s obručí, tyčí a šátkem (jen dívky) - jednoduchá gymnastická sestava (jen dívky) <u>atletika</u> - průpravná cvičení, atletická abeceda - běh: sprint do 60 m, vytrvalostní běh do 12 minut (nebo 800 m); vysoký, polovysoký a nízký start - skok do dálky: snožmo z místa, s rozběhem a odrazem jednoho nohy z břevna nebo odrazového pásma - hod kriket. míčkem hor. obloukem do dálky a na cíl - skok do výšky: přeskakování překážek s odrazem jednoho nohy <u>plavání</u> - hygiena a bezpečnost při plavání v bazénu i v přírodě - dýchání do vody, splývání, cvičení ve vodě, potápění - koordinace pohybů paží a nohou plavce. způsob znak - skoky do vody z nízkých poloh 	
---	--	---	--

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 7. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><u>Žák:</u></p> <p>TV-9-1-04, TV-9-1-05</p> <p>TV-9-3-01</p> <p>TV-9-3-04</p> <p>TV-9-1-03</p> <p><u>ZTV-9-1-01, ZTV-9-1-02</u></p>	<p><u>Žák splní tyto výstupy:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení, řídí se pravidly práce v odbor. učebnách pro pohyb. aktivity - vybírá si vhodné prostředí a vybavu pro pohyb. aktivity - přizpůsobí typ, délku a intenzitu pohybové aktivity aktuálnímu stavu ovzduší - cvičí podle pokynů s využitím odborné terminologie - aktivně používá osvojenou tělocvičnou terminologii - rozlišuje roli cvičence, závodníka, spoluhráče, rozhodčího a diváka, své chování přizpůsobí dané roli - rozlišuje a vhodným způsobem uplatňuje práva a respektuje povinnosti vyplývající z role cvičence, závodníka, spoluhráče, rozhodčího a diváka - provádí podle pokynů dech., protahovací, vyrovnávací, posilovací, aerobní, psychomotorická, kompenzační a relax. cvičení jako přípravu na pohyb. činnost a zklidnění po rušném cvičení, kontroluje správnost cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> - zásady bezpečnosti při cvičení v různ. prostředí, pravidla práce v odbor. učebnách pro pohyb. aktivity - vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity - zdroje informací o kvalitě ovzduší a jejich využití, výběr typu, délky a intenzity pohyb. aktivity podle aktuálního stavu ovzduší - cvičení podle pokynů s využitím odbor. terminologie - práva a povinnosti cvičence, závodníka, spoluhráče, rozhodčího a diváka - asertivní uplatňování práv, zodpovědnost a zásady fair play při plnění povinností - dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, aerobní, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení - kontrola správnosti cvičení 	<p><u>PT - environmentální výchova</u></p> <p>- ochrana zdraví, zdravý způsob života</p> <p><u>PT osobnostní a sociální vých.</u></p> <p>- osobnostní rozvoj: psychohygiena</p>

TV-9-1-03	<ul style="list-style-type: none"> - spolupracuje při výběru vhodné pohyb. aktivity a cviků k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy; vybraná cvičení začlení do denního režimu - vyhýbá se kontraindikovaným pohybovým aktivitám - ke cvičení využívá gymnastické balóny a plné míče - správně reaguje na základní povely pořadových cvičení - zhodnotí význam přípravy organismu na zátěž a zklidnění organismu po rušném cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> - výběr cviků vhodných k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy, úprava režimu - cvičení s gymnastickými balóny a plnými míči - pořad. cvičení (nástup, hlášení, obraty, útvary) - význam přípravy organismu na cvičení a zklidnění organismu po rušném cvičení 	PT - environmentální výchova - ochrana zdraví, zdravý způsob života
TV-9-1-04	<ul style="list-style-type: none"> - je seznámen s nabídkou sport. aktivit ve škole i mimo ni - zhodnotí rizika spojená s užíváním drog a škodlivin a jejich vliv na zdravotní stav a kvalitu sport. výkonu 	<ul style="list-style-type: none"> - nabídka sportovních aktivit ve škole i mimo školu - rizika spojená s užíváním drog a návyk. látek, vliv těchto látek na zdravotní stav a kvalitu sport. výkonu 	
TV-9-1-05	<ul style="list-style-type: none"> - osvojuje si základní techniky odmítání drog a škodlivin - vyhodnotí možná rizika na různých sportovištích - osvojil si základy poskytování první pomoci s využitím příruční lékárničky i improvizovaných prostředků, umí přivolat pomoc v krizových situacích 	<ul style="list-style-type: none"> - základní techniky odmítání drog a návykových látek - bezpečnost různých sportovišť, možná rizika - první pomoc - vybavení lékárničky a improvizované prostředky 	
TV-9-2-02	<ul style="list-style-type: none"> - s pomocí vyučujícího hodnotí kvalitu provedení jednotlivých cviků a měří úroveň vlastní tělesné zdatnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - důležitá telefonní čísla - praktický nácvik přivolání pomoci - jednoduché testy tělesné zdatnosti (zadání, zápis měření, vyhodnocení) 	
TV-9-3-05	<ul style="list-style-type: none"> - k hodnocení tělesné zdatnosti používá jednoduché testy - zhodnotí individuální pokrok, hledá příčiny nedostatků ve vlastním výkonu, citlivě hodnotí výkony spolužáků, respektuje rozdílnou úroveň tělesné zdatnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - hodnocení vlastních výkonů - hledání příčin nedostatků - citlivé hodnocení výkonů spolužáků 	

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 7. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<u>Žák:</u>	<u>Žák splní tyto výstupy:</u>		
TV-9-3-02	<ul style="list-style-type: none"> - je seznámen s myšlenkou OH, sleduje úspěchy českých sportovců 	<ul style="list-style-type: none"> - zimní a letní olympijské hry, olympijské symboly - úspěchy českých sportovců - olympijské myšlenky a ideály - zásady fair play 	
TV-9-3-02	<ul style="list-style-type: none"> - chová se ohleduplně ke spoluhráčům, respektuje jejich práva 		
TV-9-3-03	<ul style="list-style-type: none"> - dodržuje pravidla her, jedná podle zásad fair play 		
TV-9-3-02	<ul style="list-style-type: none"> - respektuje rozdílnou tělesnou zdatnost spoluhráčů - s empatií pomáhá slabším a handicapovaným 		
TV-9-1-02	<ul style="list-style-type: none"> - chrání přírodu při všech pohyb. aktivitách v přírodě - ujde trasu přiměřenou tělesné zdatnosti a zdravot. stavu žáků, typu terénu a časovému rozvrhu 	<p><u>turistika a pobyt v přírodě</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečné chování v přírodě, ochrana přírody - chůze v terénu, překonávání přírodních překážek - orientace v terénu podle turistické mapy a značek 	PT - environmentální výchova -ochrana přírody při sport. akcích
TV-9-1-05	<ul style="list-style-type: none"> - orientuje se v terénu podle turistické mapy a značek - bezpečně jezdí na kole po cyklistické stezce, provádí základní údržbu kola - zná pravidla BESIP (ověřuje na dopravním hřišti) 	<ul style="list-style-type: none"> - jízda na kole, údržba kola (jízda rovně, odbočování, jízda zručnosti) - povinná výbava kola a cyklisty - zásady BESIP, dopravní hřiště <p><u>pohybové a sportovní hry</u></p>	

TV-9-1-02, TV-9-2-01 TV-9-2-01 TV-9-3-03 TV-9-3-06 TV-9-1-05	<ul style="list-style-type: none"> - rozvíjí rychlost, vytrvalost, obratnost, koordinaci, soc. vztahy, prostorové orientaci a postřeh při pohyb. hrách - překonává různé typy překážek - hází a chytá létající talíř a ringo kroužky - osvojuje si základní herní činnosti jednotlivce pro přehazovanou, vybíjenou, kopanou (jen chlapci), košíkovou, stolní tenis a florbal <ul style="list-style-type: none"> - srozumitelně vyjádří své názory při stanovení pravidel a herní taktiky, respektuje názory spoluhráčů - dodržuje domluvená pravidla podle zásad fair play - spolupracuje při naplňování domluvené taktiky - plní povinnosti vyplývající z role pomocného rozhodčí <ul style="list-style-type: none"> - řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě - osvojil si základy bruslení, sjezdového a běžeckého lyžování (podle podmínek školy a žáků) - řídí se pravidly bezpečného pobytu v horách - pro zimní sportovní aktivity volí vhodnou výstroj a výzbroj 	<ul style="list-style-type: none"> - hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostor. orientace, svalové koordinace a postřehu, psychomotorické hry - štafet.soutěže, překážkové dráhy, kruhový trénink - házení a chytání létajícího talíře a ringo kroužků - přehazovaná a vybíjená: přihrávka, chytání, vybíjení - kopaná (jen chlapci) <ul style="list-style-type: none"> - zpracování míče, přihrávka, střelba na branku - základy košíkové: driblíng, střelba na koš, přihrávka - stolní tenis: odpal míčku přes síťku - florbal: přihrávka, zpracování míčku, střelba <ul style="list-style-type: none"> - dodržování pravidel her, respektování spoluhráčů - jednoduchá herní taktika u kolektivních her - role pomocného rozhodčího (např. čárový rozhodčí) <p><u>hry na sněhu a na ledu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě - základy bruslení (podle podmínek školy a žáků) <ul style="list-style-type: none"> - jízda vpřed a vzad bez opory, brzdění a zatáčení - základy lyžování (podle podmínek školy a žáků) - sjezd: obraty, výstupy, jízda na vleku, jízda šikmo svahem, odšlapování, brzdění (na upraveném svahu) - běžky: chůze, obraty, jízda v nenáročném terénu, výstupy, brzdění, zastavení - bezpečnost při pobytu v horách, výzbroj a výstroj 	PT osobnostní a sociální vých. - soc. rozvoj: mezilidské vztahy
---	---	---	--

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 7. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<u>Žák:</u> TV-9-1-02 TV-9-2-01 TV-9-2-01	<u>Žák splní tyto výstupy:</u> <ul style="list-style-type: none"> - přejde lavičku (kladinu) s doprovodnými pohyby paží - udrží rovnováhu v rovnovážné poloze (s výdrží) - mění polohy těla bez opory rukou - provádí kotoul vpřed i vzad a jejich modifikace - vydrží ve stoji na lopatkách - provádí průpravná cvičení pro přemet stranou - přeskakuje, zvedá a přenáší lavičky <ul style="list-style-type: none"> - provádí posilovací cvičení na žebřinách - skáče roznožku přes kozu s odrazem z můstku - vyskočí do dřepu na šv. bednu s odrazem z můstku - přeskakuje švihadlo (s modifikacemi), protahuje svaly - vyskočí na hrazdu, ručkuje ve visu, seskočí - houpe se na kruzích, vyskočí, seskočí, provádí překoty 	<u>gymnastika</u> <ul style="list-style-type: none"> - chůze po úzké straně lavičky (kladině) s doprovod. pohyby paží; obraty; rovnovážné polohy s výdrží, změny poloh bez opory rukou - kotoul vpřed a vzad a jejich modifikace - stoj na lopatkách (není-li zdravotně kontraindikován) - průpravná cvičení pro přemet stranou - cvičení na lavičkách a s lavičkami (přeskok snožmo, zvedání, přenášení ...) - cvičení na žebřinách: vis, přitahování - roznožka přes kozu s odrazem z můstku - průprava pro skrčku přes švédskou bednu a kozu - cvičení s krát. švihadlem (protah. cvičení, přeskoky) - cvičení na hrazdě: výskok, ručkování ve visu, seskok - houpání na kruzích, výskok, vis, seskok, překoty 	

<p>TV-9-2-01</p>	<ul style="list-style-type: none"> - houpe se na laně - šplhá s přírazem na tyči a na laně (se smyčkou) - cvičí podle hudby, cvičením a tancem vyjádří tempo a rytmus skladby - osvojil si poskočný krok a přísuvný krok stranou, tančí mazurku, disco tance, základní kroky polky a valčíku - k rytmickému cvičení používá náčiní a osvojené cviky - spojuje do krátké gymnastické sestavy (jen dívky) - osvojuje si základní kroky a cviky aerobiku (jen dívky) 	<ul style="list-style-type: none"> - houpání na laně - šplh s přírazem na tyči i na laně, nácvik smyčky - rytmická a kondiční cvičení s hudebním doprovodem - tanec: spontánní tanec, vyjádření tempa a rytmu pohybem celého těla, poskoč. a přísuvný krok stranou, mazurka, disco tance, nácvik polky a valčíku - rytmické cvičení s obručí, tyčí a šátkem (jen dívky) - jednoduchá gymnastická sestava (jen dívky) - základy aerobiku (jen dívky) 	
<p>TV-9-2-01</p>	<ul style="list-style-type: none"> - provádí podle pokynů průpravná atletická cvičení - osvojil si správnou techniku sprintu a vytrvalostního běhu s vysokým, polovysokým a nízkým startem - skáče do dálky s odrazem snožmo z místa a s odrazem jednož s rozběhem (z břevna nebo odraz. pásma) - hází kriket. míčkem horním obloukem do dálky a na cíl - skáče do výšky s odrazem jednož s rozběhem, přeskakuje překážky 	<p><u>atletika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení, atletická abeceda - běh: sprint do 60 m, vytrvalostní běh do 12 minut (nebo 1000 m); nácvik předávání štafetového kolíku - skok do dálky: snožmo z místa, s rozběhem a odrazem jednož z břevna, doskok do písku - hod kriket. míčkem hor. obloukem do dálky a na cíl - skok do výšky: přeskakování překážek s odrazem jednož 	
<p>TV-9-1-05</p>	<ul style="list-style-type: none"> - v praxi se řídí pravidly bezpečnosti a hygieny při plaveckém výcviku v bazénu i při plavání v přírodě - dýchá do vody, splývá, cvičí ve vodě, potápí se, - koordinuje pohyby paží a nohou (plavec. způsob znak) - provádí pohyby paží a nohou plaveckého způsobu prsa - skáče do vody z nízkých poloh 	<p><u>plavání</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hygiena a bezpečnost při plavání v bazénu i v přírodě - dýchání do vody, splývání, cvičení ve vodě, potápění - koordinace pohybů paží a nohou plavec. způsobu znak - průpravná cvičení pro plavecký způsob prsa - skoky do vody z nízkých poloh 	