

Rozpracované výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> – žák uplatňuje vhodné a bezpečné chování při tělesné výchově i sportu – předvídá nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost 	Bezpečnost a hygiena cvičení	<i>Člověk a zdraví</i> – pohybová soustava člověka, dýchání a krevní oběh, 1. pomoc při úrazech	
<ul style="list-style-type: none"> – žák zná úroveň svých pohybových schopností a usiluje o jejich zlepšování v průběhu školního roku 	Testování vstupní úrovně pohybových schopností	<i>Člověk a zdraví</i> – měření tepové frekvence a jeho vyhodnocení, význam rozcvičení před výkonem <i>hudební výchova</i> – dechová cvičení <i>fyzika, matematika</i> – způsoby měření výkonů, statistika, hodnocení, směrodatné odchylky, pohyb tělesa v gravitačním poli, balistika při hodech a vrzích	– hodnocení výkonů dle tabulek
<ul style="list-style-type: none"> – žák chápe význam rozcvičení (zahřátí a protažení svalů) před sportovním výkonem – usiluje o zlepšování své tělesné zdatnosti – v souladu s individuálními předpoklady zvládá osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je v podmínkách soutěže i při rekreačních činnostech – zná základní pravidla a techniky jednotlivých atletických disciplín 	Atletika 1 <ul style="list-style-type: none"> – atletická abeceda, technika běhu – rozvoj rychlosti (návčik startů, štafetový běh), vytrvalosti (fartlek, souvislý běh na dráze i v terénu 500 – 1500 m), rozvoj síly a obratnosti – softbal (pro rozvoj rychlosti, upravená pravidla pro tělocvičnu, základní pravidla, technika odpalu, nadhozu, chytání, házení) – návčik techniky vybraných atletických disciplín (běh na 60 m z nízkého startu, skok daleký, hod kriketovým míčkem, skok vysoký flopem) 	PT: Osobnostní a sociální výchova (sociální rozvoj, morální rozvoj)	– klasifikace atletických disciplín

Rozpracované výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
<p><i>Žák</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – zná pravidla sportovních her, ovládá základní technické prvky a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži i při rekreačních činnostech – chápe taktickou stránku sportovních her a dokáže svůj výkon zapojit do hry družstva – dodržuje podmínky fair-play – čestného soupeření – aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, zapojuje se do školních i mimoškolních tělocvičných aktivit 	<p>Sportovní hry 1 Vybíjená – různé varianty Přehazovaná (chytání a házení, hra 2:2, 3:3 podle volejbalových pravidel) Pohybové hry s míčem, ringo – nácvik házení a chytání kroužku Košiková – manipulační cvičení s míčem, herní činnosti jednotlivce (uvolnění se, přihrávky a driblíng na místě a za pohybu), průpravné hry s míčem Florbal – základní pravidla, vedení míčku, přihrávka, střelba, řízená hra (malý florbal) – taktika při sportovních hrách</p>	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova (sociální rozvoj) – poznávání lidí, mezilidské vztahy, komunikace, kooperace a kompetice</p>	<p>– klasifikace herních činností jednotlivce – testy</p>
<p><i>Žák</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – usiluje o zlepšení svých pohybových schopností i osvojovaných dovedností – chápe význam gymnastiky pro zdraví (uplatňuje správné držení těla, prevenci a korekci jednostranného zatížení, rozvoj síly, obratnosti a kloubní pohyblivosti jako předpoklad i pro jiné sporty a fyzické zátěže) – užívá osvojované názvosloví jednotlivých cviků 	<p>Gymnastika Pořadová cvičení Rozvoj síly a obratnosti – kruhový provoz se zaměřením na posílení všech svalových skupin – překážková dráha – cvičení na gymballech – cvičení se švihadly Cvičení s hudbou (dívky)</p>	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova (osobnostní rozvoj) – kreativita <i>hudební výchova</i> – rytmika <i>fyzika</i> – biomechanika</p>	<p>– klasifikace gymnastických prvků či sestav – školní kolo soutěže v silovém víceboji</p>

Rozpracované výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
<p><i>Žák</i> – zvládne techniku základních akrobatických cviků i cvičení na náradích</p>	<p><i>Gymnastické disciplíny</i> – akrobacie (kotouly vpřed a vzad, stoj na lopatkách, sestava s využitím uvedených cviků) – přeskok (D – roznožka přes kozu, H těž skrčka a rozšíř. učivo – odbočka) – hrazda po ramena (svis stojmo, náskok do vzporu, sešín vpřed, průpravná cvičení na výmyk, průvlek do závěsu v podkolení, odrazem překot vzad a vpřed) – kruhy (kroužení ve svisu stojmo, houpání, seskok zákmihem) – kůň našír (H) – vzpor, výšvih únožmo – kladina (D) – rovnovážná cvičení, chůze, chůze s pohyby paží – trampolína – skok přímý – šplh na tyči – základy lezecké techniky na umělé stěně</p>		<p>– školní soutěž tříd ve šplhu na tyči</p>
<p><i>Žák</i> – usiluje o zlepšování individuální techniky jednotlivých herních činností i provedení jednoduchých herních</p>	<p>Sportovní hry 2 <i>Přehazovaná</i> (hra družstev o menším počtu hráčů, hra 6:6) <i>Košiková</i> (uvolnění se bez míče</p>	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova (osobnostní rozvoj)</p>	<p>– klasifikace herních činností jednotlivce</p>

Rozpracované výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
<p>kombinací – se dokáže dohodnout na spolupráci a jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržovat ji – ovládá své emoce ve hře</p> <p><i>Žák</i> – dokáže využít zlepšené techniky a fyzické zdatnosti k dosažení vyšších výkonů – snaží se vůlí překonávat některé nepříjemné pocity během výkonu</p> <p><i>Žák se orientuje v problematice přežití v přírodě</i></p>	<p>a s míčem, dvojtakt, střelba, hra 1 : 1, 3 : 3, pravidla basketbalu) Florbal (opakování herních činností jednotlivce, střelba, řízená hra)</p> <p>Atletika 2 – opakování a rozvoj atletických disciplín (běh na 60 m, základy štafetového běhu, skok daleký, hod kriketovým míčkem oštěpařskou technikou, souvislý běh 8 minut na dráze) – softbal (taktika, pravidla, hra), kondiční kopaná či házená (hra)</p> <p>Přežití v přírodě, orientace, ukrytí při extrémních podmínkách, stavba nouzového přístřešku, způsoby zajištění vody, potravy a tepla</p>	<p><i>fyzika</i> – pohyb těles v gravitačním poli</p> <p>Projekt pozněj svůj region – zařazení praxe v dané problematice</p>	