

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 – dokáže sobě i jiným poskytnout 1. pomoc při drobnějších poraněních 	Bezpečnost a hygiena cvičení	<i>Člověk a zdraví</i> – pohybová soustava člověka, dýchání a krevní oběh, 1. pomoc při úrazech	
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> – zná úroveň svých pohybových schopností a usiluje o jejich zlepšování v průběhu školního roku 	Testování vstupní úrovně pohybových schopností	<i>fyzika, matematika</i> - způsoby měření výkonů, statistika, hodnocení, směrodatné odchylky, pohyb těles v gravitačním poli	– hodnocení výkonů dle tabulek
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p>Atletika 1</p> <ul style="list-style-type: none"> – atletická abeceda, technika běhu – rozvoj rychlosti (polovysoký a nízký start, polohové starty, brzděný běh, běh přes improvizované překážky) – vytrvalosti (fartlek, souvislý běh 800 – 1800 m) – síly, obratnosti – softbal (pro rozvoj rychlosti, upravená pravidla pro tělocvičnu, základní pravidla, technika odpalu, nadhozu, chytání, házení, autování) – nácvik techniky vybraných atletických disciplín (běh na 60 m z nízkého startu, skok daleký, hod kriketovým míčkem, skok vysoký flopem) 	<p><i>Člověk a zdraví</i> – měření tepové frekvence a jeho vyhodnocení, význam rozcvičení před výkonem</p> <p><i>hudební výchova</i> – dechová cvičení</p>	– 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, dodržuje je a jejich znalost dokáže využít i při rozhodování utkání – 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 podle volejbal. pravidel) Pohybové hry s míčem, průpravná cvičení na horní odbítí obouruč Ringo – pravidla a hra Košiková – manipulační cvičení s míčem, herní činnosti jednotlivce (přihrávky, driblink, střelba po dvojtaktu, obranný pohyb, střelba z místa), průpravné hry – Florbal – vedení míčku, přihrávka, střelba, hra 1:1, herní – kombinace, řízená hra (malý florbal)</p>	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova (osobnostní rozvoj) – sebepoznání, sebepojetí, seberegulace, psychohygienu (morální rozvoj) – hodnoty, postoje, praktická etika, řešení problémů, rozhodovací dovednosti (sociální rozvoj) – poznávání lidí, mezilidské vztahy, komunikace, kooperace, kompetice</p>	<ul style="list-style-type: none"> – klasifikace herních činností jednotlivce – testy
<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 správně názvosloví jednotlivých osvojovaných cviků 	<p>Gymnastika Pořadová cvičení Rozvoj síly a obratnosti – kruhový provoz se zaměřením na posílení všech hlavních svalových skupin – překážková dráha – cvičení na gymballech Cvičení s hudbou (dívky)</p>	<p><i>hudební výchova</i> – rytmika</p>	<ul style="list-style-type: none"> – klasifikace gymnastických prvků či sestav – školní kolo soutěže v silovém víceboji

Rozpracované výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
<p><i>Žák</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – zvládá techniku vyučovaných gymnastických prvků při akrobacii i cvičení na náradích 	<p><i>Gymnastické disciplíny</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – akrobacie (kotouly, stoj na hlavě, most, váha předklonmo, H stoj na rukou, rozšiř. učivo přemet stranou, sestava s využitím daných cviků) – přeskok (roznožka přes kozu, náskok do vzporu dřepmo na švédskou bednu), skrčka (hoši) – hrazda po ramena (náskok do vzporu, sešín vpřed, výmyk odrazem jednož, průvlek do závěsu v podkolení, seskok zákmihem vzad, rozšiř učivo H – podmet ze svisu stojmo, přešvihy únožmo ve vzporu – kruhy (kroužení ve svisu stojmo, houpání, svis vznesmo, překot vzad skrčmo, rozšiř. učivo H – svis střeňhlav) – kůň našír (H) – přešvih únožmo vpřed a vzad pravou i levou nohou – kladina (D) – rovnovážné polohy, různé typy chůze, obrat ve výponu, sestava – trampolína – skok přímý s vložením pohybů končetin, kotoul letmo (H) – šplh na tyči, rozšiř. učivo – šplh na laně s přírazem (smyčkou) – základy lezecké techniky na umělé stěně 	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova</p> <p>(osobnostní rozvoj)</p> <ul style="list-style-type: none"> – kreativita 	<ul style="list-style-type: none"> – školní soutěž tříd ve šplhu na tyči

Rozpracované výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
<p><i>Žák</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – zlepšuje individuální techniku jednotlivých herních činností i provedení jednoduchých herních kombinací – se dokáže dohodnout se spolužáky na spolupráci a jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji – ovládá své emoce ve hře 	<p>Sportovní hry 2 <i>Přehazovaná</i> (hra družstev s menším počtem hráčů), hra 6 : 6, vrchní odbití obouruč <i>Košiková</i> (herní činnosti jednotlivce – doskakování, obrana hráče bez míče a s míčem, herní kombinace hod a běž, clonění, hra) <i>Florbal</i> (opakování herních činností jednotlivce, herní kombinace 2 – 1 řízená utkání), taktické pokyny pro vedení utkání v kolektivních sportovních hrách</p>	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova (osobnostní a sociální rozvoj)</p>	<p>Projekt <i>Státy Evropy</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – klasifikace herních činností Jednotlivce
<p><i>Žák</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – dokáže využít zlepšené techniky a fyzické výkonnosti k dosažení vyšších výkonů – se snaží vůlí překonávat některé nepříjemné pocity během výkonu 	<p>Atletika 2</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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>PT: Osobnostní a sociální výchova (osobnostní rozvoj)</p> <p><i>fyzika</i> – pohyb těles v gravitační poli</p>	<ul style="list-style-type: none"> – klasifikace atletických disciplín s důrazem na ocenění zlepšení výkonnosti ve srovnání 1. pololetím