

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	
<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	– 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. – dokáže využít osvojené techniky k dosažení osobních maximálních výkonů úrovně odpovídající jeho věku a stupni fyzické zdatnosti 	<p>Atletika 1</p> <ul style="list-style-type: none"> – atletická abeceda, technika běhu – rozvoj rychlosti (start z bloků, běh přes improvizované překážky, štafetový běh, brzděný běh) – rozvoj vytrvalosti (fartlek, souvislý běh 1000 – 2000 m) – rozvoj síly a obratnosti – softbal (pro rozvoj rychlosti, upravená pravidla pro tělocvičnu, základní pravidla, technika odpalu, nadhozu, chytání, házení, autování, taktika) – nácvik techniky vybraných atletických disciplín (běh na 60 m z nízkého startu, skok daleký, hod kriketovým míčkem a granátem, skok vysoký flopem) 	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova (osobnostní rozvoj)</p> <ul style="list-style-type: none"> – sebepoznání, sebepojetí, seberegulace, sebeorganizace, psychohygiena (morální rozvoj) – hodnoty, postoje, praktická etika <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
<p>Žák</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, 	<p>Sportovní hry 1</p> <p>Vybíjená – různé varianty</p> <p>Přehazovaná – chytání a házení, hra</p> <p>Odbíjená – vrchní odbítí obouruč, volejbalový tenis</p>	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova (osobnostní rozvoj)</p> <p><i>občanská výchova</i> – morálně-volní vlastnosti, kolektivní pojetí činností</p>	<ul style="list-style-type: none"> – klasifikace herních činností jednotlivce – testy – klasifikace herních činností jednotlivce – testy

Rozpracované výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
<p>her a dokáže svůj výkon zapojit do hry družstva, dodržuje podmínky fair-play – čestného soupeření</p> <p>– aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, zapojuje se do školních i mimoškolních tělocvičných aktivit</p>	<p>Pohybové hry s míčem, ringo Košíková – manipulační cvičení s míčem, herní činnosti jednotlivce, řízená hra s osobní obranou</p> <p>Florbal – vedení míčku, přihrávka v běhu, střelba po přihrávce, hra brankáře, pravidla velkého florbalu, řízená hra</p>		
<p>Žák</p> <p>– usiluje o zlepšení svých pohybových schopností i osvojovaných dovedností,</p> <p>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)</p> <p>– užívá správné názvosloví jednotlivých osvojovaných cviků</p>	<p>Gymnastika Pořadová cvičení Rozvoj síly a obratnosti</p> <p>– kruhový provoz se zaměřením na posílení všech svalových skupin</p> <p>– překážková dráha</p> <p>– úpolové hry a cvičení</p> <p>– cvičení na gymballech</p> <p>Cvičení s hudbou (dívky) Cvičení se švihadly</p> <p>Gymnastické disciplíny</p> <p>– akrobacie (kotouly vpřed, vzad, letmo, stoj na lopatkách a na hlavě, stoj na ruce, přemet stranou, váha, poskoky, sestava s využitím uvedených cviků), rozšiřující učivo – salto vpřed</p> <p>– přeskok (roznožka a skrčka přes kozu s oddáleným můstkem), rozšiř. učivo H – roznožka přes bednu nadél</p> <p>– hrazda (náskok do vzporu, sešín vpřed, výmyk, seskok zákmihem vzad, přešvihy</p>	<p><i>Člověk a zdraví</i> - stavba a funkce pohybového aparátu (kosti, klouby, svaly), 1. pomoc při úrazech</p> <p><i>hudební výchova</i> – rytmika</p>	

Rozpracované výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
	<p>únožmo, toč jízdmo vpřed, H výmyk do vzporu odrazem snožmo,</p> <ul style="list-style-type: none"> – kruhy (houpání, seskok zákmihem, komíhání ve visu, svis vznesmo, H svis střemhlav a vzepření tahem soupaž) – kůň našír – opakování učiva z tercie, odbočka – kladina – rovnovážná cvičení, chůze, chůze s pohyby paží (D) – trampolína – skok přímý, skoky s pohyby nohou, skoky s obraty, kotoul letmo, salto vpřed – šplh na tyči a šplh na laně čas – cvičení s využitím horolezecké stěny, základy jištění 		
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> – zlepšuje individuální techniku jednotlivých herních činností i provedení herních kombinací – se dokáže dohodnout na spolupráci a taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji – ovládá své emoce ve hře, podílí se na rozhodování utkání, účelně komunikuje při hře se spoluhráči <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> – dokáže využít zlepšené techniky a fyzické výkonnosti k dosažení vyšších výkonů, snaží se vůlí 	<p>Sportovní hry 2 Přehazovaná, základy odbíjené (technika vrchního odbítí obouruč) Košíková (rychlý protiútok, osobní obrana, postupný útok) Florbal (opakování herních činností, střelba, trestná střelení, hra, taktika vedení utkání)</p> <p>Atletika 2 – opakování a rozvoj atletických disciplín (běh na 60 m, štafetový běh, základy běhu)</p>	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova (sociální rozvoj)</p> <p>PT: Osobnostní a sociální výchova (osobnostní rozvoj)</p>	<p>– klasifikace herních činností jednotlivce</p> <p>– klasifikace atletických disciplín s důrazem na ocenění zlepšení výkonnosti ve srovnání s 1. pololetím</p>

Rozpracované výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
překonávat některé nepříjemné pocity během výkonu	přes překážky, hod kriketovým míčkem, technika vrhu koulí (4kg), souvislý běh na dráze 10 minut, běh v terénu – softbal (taktika, pravidla, hra), kondiční kopaná či házená		