

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 – odmítá drogy a jiné škodliviny neslučitelné se zdravím a sportovní etikou 	Bezpečnost a hygiena cvičení	<i>Člověk a zdraví</i> – pohybová soustava člověka, dýchání a krevní oběh, 1. pomoc při úrazech	
<p><i>Žák</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – zná úroveň svých pohybových schopností a aktivně využívá nabízených možností pro 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, balistika při hodech a vrzích	– hodnocení výkonů dle tabulek
<p><i>Žák</i></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 (start z bloků, běh v zatáčce, štafety, brzděný běh) – rozvoj vytrvalosti (fartlek, souvislý běh 1200 – 2400 m) – rozvoj síly (základy kondičního posilování) a obratnosti – softbal (pro rozvoj rychlosti, upravená pravidla pro tělocvičnu, 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, skok vysoký flokem, překážkový a štafetový běh) 	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova (osobnostní rozvoj) sebezpoznání, sebepojetí, seberegulace, sebeorganizace, psychohygiena (morální rozvoj) – hodnoty, postoje, praktická etika</p> <p><i>Člověk a zdraví</i> – měření tepové frekvence a jeho vyhodnocení, význam rozcvičení před výkonem, otužování organismu <i>hudební výchova</i> – dechová cvičení</p>	– klasifikace atletických disciplín
<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 	<p>Sportovní hry 1</p> <ul style="list-style-type: none"> – Vybíjená – různé varianty – Odbíjená – vrchní odbití obouruč, hra 1:1, 2:2, spodní podání – Pohybové hry s míčem, ringo – Košiková – manipulační cvičení s míčem, herní činnosti 	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova (sociální rozvoj) – komunikace, kooperace, kompetice</p>	– klasifikace herních činností jednotlivce – testy

Rozpracované výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
<p>družstva, dodržuje podmínky fair-play – čestného soupeření</p> <ul style="list-style-type: none"> – aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, zapojuje se do školních i mimoškolních tělocvičných aktivit 	<p>jednotlivce a základní herní kombinace založené na početní převaze a clonění</p> <ul style="list-style-type: none"> – Florbal – vedení míčku, přihrávka, střelba, samostatné nájezdy, herní cvičení ve dvojicích a trojicích, herní kombinace – přesilovka, oslabení, rychlý protiútok, hra 5 proti 5 – taktické pokyny pro vedení utkání 		
<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 správné názvosloví jednotlivých probíraných cviků 	<p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> – Vybíjená – různé varianty – Odbíjená – vrchní odbití obouruč – Pořadová cvičení – Rozvoj síly a obratnosti kruhový provoz se zaměřením na posílení všech svalových skupin – překážková dráha – úpolové hry a cvičení – cvičení na gymballech – Rytmičná gymnastika (dívky) cvičení se švihadly 	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova (osobnostní rozvoj)</p> <p><i>hudební výchova</i> – rytmika</p>	
<p><i>Žák</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – zvládá techniku jednotlivých osvojovaných cviků 	<p>Gymnastické disciplíny</p> <ul style="list-style-type: none"> – akrobacie (kotouly vpřed, vzad, letmo, stoj na lopatkách a na hlavě, stoj na rukou, přemet stranou, váha, poskoky, sestava s využitím uvedených cviků), rozšiřující učivo – salto vpřed – přeskok (roznožka a skrčka přes kozu s oddáleným můstkem), rozšiř. učivo H – roznožka přes bednu nadél – hrazda, (náskok do vzporu, sešín vpřed, výmyk, seskok zákmihem vzad, přešvihy únožmo, toč jízdo vpřed, H výmyk do vzporu odrazem snožmo, 	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova (osobnostní rozvoj)</p>	<p>klasifikace gymnastických prvků či sestav</p> <ul style="list-style-type: none"> – školní kolo soutěže v silovém víceboji školní soutěž tříd ve šplhu na tyči

Rozpracované výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
	rozšiřující učivo vzepření vzklopmo) – kruhy (houpání, seskok zákmihem, komíhání ve visu, svis vznesmo, H svis střemhlav – a vzepření tahem soupaž) – kůň našíf – 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		
Žák – usiluje o zlepšování individuální techniky jednotlivých herních činností i provedení jednoduchých herních kombinací – se dokáže dohodnout na spolupráci a jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržovat ji – ovládá své emoce ve hře	Sportovní hry 2 – Odbíjená (hra družstev o menším počtu hráčů), hra 6 : 6, vrchní odbítí obouruč, průpravné hry, spodní odbítí obouruč, podání – Košiková (procvičování herních činností jednotlivce – doskakování, obrana hráče bez míče a s míčem, herní kombinace hod' a běž, clonění, přebírání, hra 5: 5, streetbal) – Florbal (opakování herních činností a kombinací, řízená utkání – velký florbal), taktické pokyny pro vedení utkání v kolektivních sportovních hrách – Doplňkové sportovní hry – badminton, stolní tenis, ringo	PT: Osobnostní a sociální výchova (osobnostní a sociální rozvoj) – komunikace, kooperace, kompetice	– klasifikace herních činností jednotlivce – doplňkové sporty – stolní tenis
Žák – dokáže využít zlepšené techniky a fyzické výkonnosti k dosažení vyšších výkonů – snaží se vůli překonávat některé	Atletika 2 – procvičování a rozvoj schopností a dovedností v atletických disciplínách (běh na 60 m, štafetový a překážkový běh,	PT: Osobnostní a sociální výchova (osobnostní rozvoj) <i>fyzika – pohyb těles v</i>	– klasifikace atletických disciplín s důrazem na ocenění zlepšení výkonnosti ve srovnání s 1 .pololetím

Rozpracované výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
nepříjemné pocity během výkonu	skok daleký, hod kriketovým míčkem oštěpařskou technikou, vrh koulí 4kg, souvislý běh 11 minut na dráze, běh v terénu – softbal (taktika, pravidla, hra), – kondiční kopaná či házená (hra)	gravitačním poli	