

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 1. ročník	
<i>učivo</i>	<i>základní pojmy</i>
GYMNASTIKA	
Reakce na základní povely	nástup, vpravo, vlevo vbok, řada/zástup
Vnímání těla	základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného náčiní a nářadí
Akrobacie	průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed i vzad kotoul vpřed i vza
Přeskok	nácvik odrazu z trampolínky (bez rozběhu), z můstku
Lavička	chůze, přeběh bez dopomoci, přitahování, výskoky
Šplh na tyči	nácvik přírazu obounož s dopomocí
ATLETIKA	
Běh	přirozeně v rámci her
Skok	odrazy z místa, po rozběhu
Hod	hod míčem obouruč, hod kriketovým míčkem z místa
POHYBOVÉ HRY	základní povely pro realizaci her, základní pravidla osvojovaných her bezpečnost a hygiena při různých činnostech, držení míče, manipulace s míčem, házení, chytání
TĚLESNÁ VÝCHOVA - 2. ročník	
<i>učivo</i>	<i>základní pojmy</i>
GYMNASTIKA	
Názvosloví	Nástup, rozcvička
Akrobacie	zvládnutí kotoulu vpřed i vzad
Přeskok	výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z trampolínky
Lavička	chůze po lavičce ve výšce, aktivity na šikmé lavičce (+žebřík)
Šplh	2m bez dopomoci
ATLETIKA	
Běh	Startovní povely, polovysoký start, štafety (dle potřeby rychlosti či vytrvalosti)
Skok	Odras po rozběhu
Hod	hod kriketovým míčkem z místa
POHYBOVÉ A SPORTOVNÍ HRY	florbal, vybíjená (všichni proti všem, spiderman), honičky
TĚLESNÁ VÝCHOVA - 3. ročník	
<i>učivo</i>	<i>základní pojmy</i>
GYMNASTIKA	
Odrasová cvičení	Odras z můstku a trampolíny po rozběhu
Akrobacie	Nácvik stoje na rukou,
Cvičení na nářadí	ručkování na hrazdě, žebříku, přitahování na šikmé lavičce
ATLETIKA	
Běh	rozvoj svalů chodidel, svalového korzetu podél páteře, základy běžecké abecedy
Skok	
Hod	medicinbal, kriketový míček s rozběhem (přehazovaná)

POHYBOVÉ A SPORTOVNÍ HRY	Hry na rozvoj spolupráce, vybíjená (na kapitány), základní pravidla fotbalu, florbalu, přehazované
OSTATNÍ	základní plavecké způsoby v rámci povinného plaveckého výcviku
TĚLESNÁ VÝCHOVA - 4. ročník	
<i>učivo</i>	<i>základní pojmy</i>
GYMNASTIKA	
Prostná	Kotoul z vyvýšeného můstku, stoj na rukou s dopomocí, skákání přes švihadlo (dlouhé i krátké)
Cvičení na nářadí	Šplh na tyči, chůze na kladině, komíhání a houpání na kruzích, na hrazdě, výdrž
ATLETIKA	
Běh	Běžecá abeceda, štafetové běhy, polovysoký start, souvislý běh 10minut
Skok	Nízé překážky, švihadla, odpichy
Hod	Medicinbal, kriketový míček - s rozběhem
OSTATNÍ	Úpolové hry, základní plavecké způsoby v rámci povinného plaveckého výcviku, přehazovaná, fotbal, florbal
TĚLESNÁ VÝCHOVA - 5. ročník	
<i>učivo</i>	<i>základní pojmy</i>
GYMNASTIKA	
Prostná	průpravná cvičení pro přemet stranou, rovnovážná cvičení na kladině, bosu, nácvik akrobatických sestav
Cvičení na nářadí	skoky na trampolíně s rozběhem, kotoul letmo, na kruzích kotoul vpřed, vzad, svis vznesmo, výdrž ve shybu
ATLETIKA	
Běh	sprint - 60m(polovysoký start), vytrvalost - 3kola,souvisle 10min, na přesnost 3x1kolo, běžecá cvičení
Skok	10skok-odpichy,3skok snožmo z místa, koordinační poskoky (plyometrie)
Hod	Míček, medicinbal, průpravná cv. s basketbalovým m.
OSTATNÍ	Zpevňování pohybového korzetu (kruhové posilování), protahovací cvičení, štafety