

# TĚLESNÁ VÝCHOVA - I. stupeň

## **Charakteristika vyučovacího předmětu**

Tělesná výchova je realizována v 1. - 5. ročníku v každém ročníku jsou 2 hodinami týdně. Vzdělávání je zaměřeno na význam pohybu pro zdraví, přípravu organismu, zdravotně zaměřené činnosti, rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu, hygienu při TV a bezpečnost při pohybových činnostech. To vše se rozvíjí pomocí pohybových her, základů gymnastiky, rytmických a kondičních forem cvičení pro děti, průpravných úpolů, základů atletiky, pravidel a základů sportovních a míčových her, turistikou a pobytem v přírodě, plaváním a dalšími pohybovými činnostmi.

Žáci s přihlédnutím k určité sportovní aktivitě cvičí v tělocvičně, na hřišti, ve volné přírodě, v plaveckém bazénu nebo na jiných účelových sportovištích. V úvodu hodiny všichni absolvují nástup, rozcvičku a dále se věnují v hlavní části hodiny danému typu sportování, ke konci dochází k závěrečnému zklidnění - relaxaci. Žáci cvičí ve vhodném sportovním oblečení a obuvi, žáci se zapojují do hodnocení výkonů vlastních i výkonů spolužáků, spoluorganizují části vyučovacích bloků. Učitel v hodinách využívá různé metody a formy práce. Spolu s dětmi používá veškeré dostupné náčiní a nářadí.

V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování – bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem (tabulky, grafy aj.), které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků.

## **Specifické cíle předmětu:**

- žáci jsou vedeni k osvojení si základního tělocvičného názvosloví, učí se cvičit podle jednoduchého nákresu nebo popisu cvičení, změří základní pohybové výkony a porovnají je s předchozími, orientují se v informačních zdrojích o aktivitách a sportovních akcích, účastní se sportovních soutěží

- žáci uplatňují zásady bezpečného chování ve sportovním prostředí a adekvátně reagují v situaci úrazu spolužáka, řeší problémy v souvislosti s nesportovním chováním, nevhodným sportovním prostředím a nevhodným sportovním náčiním a náradím, jsou vedeni k jednání v duchu fair-play
- žáci jsou vedeni ke spolupráci při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích, učí se reagovat na základní povely a pokyny a sami je i vydávají, zorganizují jednoduché pohybové soutěže, činnosti a jejich varianty.
- žáci se podílí na realizaci pravidelného pohybového režimu a projevují přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení své zdatnosti, spojují svou pohybovou činnost se zdravím, hodnotí cvičení, učí se být ohleduplní a taktní.
- žáci se učí užívat jednotlivé tělocvičné nářadí a náčiní.

### **Nejčastější formy výuky:**

- Frontální výuka (osvojení nových pojmů a souvislostí)
- Skupinová práce (týmové hry)
- Individuální praxe (nácvik dovedností)

### **Metody používané při výuce:**

Praktický nácvik jednotlivých cviků a pohybů

Cvičení na nářadí

Cvičení s náčiním

Cvičení nápodobou

Týmové hry – pravidla a nácvik, soutěže

Výklad – pravidla, druhy nářadí a náčiní, bezpečnost, pravidla her, osnova hodiny

### **Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:**

- zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost
- dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách
- reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti - projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám - zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů
- chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu
- zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením
- zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností
- uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti
- reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti
- dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play - zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla - zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy
- zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování
- zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele
- upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením

ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy  
ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením

# 1. ročník

| VÝSTUPY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | UČIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | PRŮŘEZOVÁ<br>TÉMATA                                                                                                                                                                                                                                                                         | MEZIPŘEDMĚTOVÉ<br>VZTAHY                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje</li> <li>• dovede se samostatně převléci do cvičebního úboru</li> <li>• zvládá základní pojmy osvojených cviků</li> <li>• zvládá základní gymnastické držení těla</li> <li>• zvládá kotoul vpřed, vzad, skoky prosté snožmo z trampolíny, chůze na lavičce s dopomocí učitele</li> <li>• zvládá základy gymnastického odrazu</li> <li>• zvládá základy šplhu s dopomocí učitele</li> </ul> | <p><b><u>GYMNASTIKA</u></b></p> <p><b>Základní pojmy</b><br/>základní pravidla bezpečnosti při gymnastickém cvičení<br/>vhodné oblečení pro gymnastiku<br/>základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného náčiní a náradí<br/>gymnastické držení těla<br/>soustředění na cvičení</p> <p><b>Akrobacie</b><br/>průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed i vzad<br/>kotoul vpřed i vzad</p> <p><b>Přeskok</b><br/>průpravná cvičení pro nácvik odrazu z trampolíny, skoky prosté odrazem snožmo<br/>výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z trampolíny</p> <p><b>Lavička</b><br/>chůze s dopomocí</p> <p><b>Šplh na tyči</b></p> | <p><b>VDO:</b><br/>Angažovaný přístup k druhým<br/>Zásady slušnosti, tolerance<br/>Odpovědný vztah k sobě samému a pravidlům<br/>zdravého životního stylu</p> <p><b>OSV:</b><br/>Vštěpování ochoty spolupráce s kolektivem, tolerance k méně nadaným žákům, Osvojuje si organizační řád</p> | <p>Matematika</p> <p>Hudební výchova</p> <p>Prvouka</p> <p>Český jazyk</p> <p>Anglický jazyk</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                   |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož<br>šplh do výšky max. 2m s dopomocí                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | hodiny                                                                                                                                            |  |
| <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech, za pomoci učitele je dodržuje</li> <li>• reaguje na základní pokyny, signály a gesta</li> <li>• zvládá základní pojmy související s během, skokem a hodem</li> <li>• zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu</li> <li>• zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodů míčkem</li> </ul> | <p style="text-align: center;"><b><u>ATLETIKA</u></b></p> <p><b>Základní pojmy</b><br/>týkající se běhů, skoků a hodů, názvy jednotlivých prvků sportovišť<br/>základy bezpečnosti při atletických činnostech<br/>zjednodušené startovní povely a signály<br/>vhodné oblečení pro atletické činnosti</p> <p><b>Běh</b><br/>průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti<br/>základy nízkého a polovysokého startu<br/>sprint (20-40m)<br/>běh v terénu (do 10min)</p> <p><b>Skok</b><br/>průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti<br/>odraz z místa<br/>skok do dálky z místa</p> <p><b>Hod</b><br/>průpravná cvičení pro hod<br/>hod kriketovým míčkem z místa</p> | <p style="text-align: center;"><b>ENV:</b></p> <p>Vysoké oceňování zdraví a chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví i zdraví ostatních lidí</p> |  |
| <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základní estetický pohyb těla a jeho</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p style="text-align: center;"><b><u>RYTMICKÁ A KONDIČNÍ</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b><u>GYMNASTIKA</u></b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                   |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>části (chůzi, běh, poskoky, obraty...)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit</li> <li>• zvládá některé pohybové hry a je schopen je hrát i ve volném čase</li> <li>• zvládá použití hraček i jiných předmětů v pohybových hrách</li> <li>• dokáže pohyb spojit s rytmem, příběhem, pohádkou...</li> </ul> | <p><b>Základní pojmy</b></p> <p>základy bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytmizaci</p> <p>vhodný úbor pro gymnastickou činnost, rytmizaci</p> <p>základní estetický pohyb těla a jeho části (chůze, poskoky, obraty...)</p> <p>rytmizovaný pohyb, nápodoba pohybem</p>                                                                                                                                                            |  |  |
| <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základní pojmy označující náčiní, osvojované dovednosti, části hřiště a základní sportovní hry jako např. vybíjená</li> <li>• zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti</li> </ul>                                                                                                                 | <p><b><u>POHYBOVÉ A SPORTOVNÍ HRY</u></b></p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <p>související s osvojovanými hrami a používaným náčiním</p> <p>základní povely pro realizaci her</p> <p>základní pravidla osvojovaných her</p> <p>bezpečnost a hygiena při různých činnostech</p> <p>využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám</p> <p>držení míče, manipulace s míčem, házení, chytání míče</p> <p>základní sportovní hry (vybíjená)</p> |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><b><u>KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ A VYROVNÁVACÍ CVIČENÍ</u></b></p> <p>pravidelně zařazováno do pohybového režimu dětí</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | <p>v hodinách Tv v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení</p> <p>Herní formou zpevňovat zejména posturální svaly, které zajišťují vzpřímené držení těla (zejména vzpřimovače páteře, dolní fixátory lopatek, spodní břišní svalstvo)</p> <p>protahovat svaly, mající tendenci ke zkracování (zejména svaly krku, prsní svalstvo, horní fixátory lopatek, podkolenní šlachy, holenní a hlezenní svalstvo)</p> |  |  |
|  | <p style="text-align: center;"><b><u>ÚPOLY</u></b></p> <p>průpravná cvičení na přetahy a přetlaky</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |

## 2. ročník

| VÝSTUPY                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | UČIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | PRŮŘEZOVÁ TÉMATA                                                                                                                                                                               | MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje</li> <li>dovede se samostatně převléci do cvičebního úboru</li> <li>zvládá základní pojmy osvojených cviků</li> <li>zvládá základní gymnastické držení těla</li> </ul> | <p style="text-align: center;"><b><u>GYMNASTIKA</u></b></p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <p>základní pravidla bezpečnosti při gymnastickém cvičení</p> <p>vhodné oblečení pro gymnastiku</p> <p>základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného náčiní a nářadí</p> <p>gymnastické držení těla</p> <p>soustředění na cvičení</p> | <p style="text-align: center;"><b>VDO:</b></p> <p>Angažovaný přístup k druhým</p> <p>Zásady slušnosti, tolerance</p> <p>Odpovědný vztah k sobě samému a pravidlům zdravého životního stylu</p> | <p>Matematika</p> <p>Hudební výchova</p> <p>Prvouka</p> <p>Český jazyk</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                         |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá kotoul vpřed, vzad, skoky prosté snožmo z trampolíny, chůze na lavičce s dopomocí učitele</li> <li>• zvládá základy gymnastického odrazu</li> <li>• zvládá základy šplhu s dopomocí učitele</li> </ul>                                                                                                                                         | <p><b>Akrobacie</b><br/>průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed i vzad kotoul vpřed i vzad</p> <p><b>Přeskok</b><br/>průpravná cvičení pro nácvik odrazu z trampolíny, skoky prosté odrazem snožmo<br/>výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z trampolíny</p> <p><b>Lavička</b><br/>chůze s dopomocí</p> <p><b>Šplh na tyči</b><br/>průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož šplh do výšky max. 2m s dopomocí</p> | <p><b>OSV:</b><br/>Vštěpování ochoty spolupráce s kolektivem, tolerance k méně nadaným žákům, Osvojuje si organizační řád hodiny</p> <p><b>ENV:</b><br/>Vysoké oceňování zdraví a chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví i zdraví ostatních lidí</p> | <p>Anglický jazyk</p> |
| <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech, za pomoci učitele je dodržuje</li> <li>• dovede se samostatně převléci do cvičebního úboru</li> <li>• reaguje na základní pokyny, signály a gesta</li> <li>• zvládá základní pojmy související s během, skokem a hodem</li> <li>• zvládá základní techniku nízkého a</li> </ul> | <p><b><u>ATLETIKA</u></b></p> <p><b>Základní pojmy</b><br/>týkající se běhů, skoků a hodů, názvy jednotlivých prvků sportovišť<br/>základy bezpečnosti při atletických činnostech<br/>zjednodušené startovní povely a signály<br/>vhodné oblečení pro atletické činnosti</p> <p><b>Běh</b><br/>průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti<br/>základy nízkého a polovysokého startu<br/>sprint (20-40m)</p>               |                                                                                                                                                                                                                                                         |                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>polovysokého startu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodu míčkem</li> <li>• rozvíjí své pohybové dovednosti prostřednictvím her</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>běh v terénu (do 10min)</p> <p><b>Skok</b></p> <p>průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti</p> <p>odraz z místa</p> <p>skok do dálky z místa</p> <p><b>Hod</b></p> <p>průpravná cvičení pro hod</p> <p>hod kriketovým míčkem z místa</p>                                                                       |  |  |
| <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základní estetický pohyb těla a jeho části (chůzi, běh, poskoky, obraty...)</li> <li>• uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit</li> <li>• zvládá některé pohybové hry a je schopen je hrát i ve volném čase</li> <li>• zvládá použití hraček i jiných předmětů v pohybových hrách</li> <li>• dokáže pohyb spojit s rytmem, příběhem, pohádkou...</li> </ul> | <p><b><u>RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA</u></b></p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <p>základy bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytimizaci</p> <p>vhodný úbor pro gymnastickou činnost, rytimizaci</p> <p>základní estetický pohyb těla a jeho části (chůze, poskoky, obraty...)</p> <p>rytmizovaný pohyb, nápodoba pohybem</p> |  |  |
| <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základní pojmy označující náčiní, osvojované dovednosti, části hřiště a základní sportovní hry jako např. vybíjená</li> <li>• zvládá základní způsoby házení a chytání</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                    | <p><b><u>POHYBOVÉ A SPORTOVNÍ HRY</u></b></p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <p>související s osvojovanými hrami a používaným náčiním</p> <p>základní povely pro realizaci her</p>                                                                                                                                                      |  |  |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| míče odpovídající velikosti a hmotnosti | <p>základní pravidla osvojovaných her</p> <p>bezpečnost a hygiena při různých činnostech</p> <p>využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám</p> <p>držení míče, manipulace s míčem, házení, chytání míče</p> <p>základní sportovní hry (vybíjená)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
|                                         | <p><b><u>ÚPOLY</u></b></p> <p>průpravná cvičení na přetahy a přetlaky</p> <p><b><u>KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ A</u></b></p> <p><b><u>VYROVNÁVACÍ CVIČENÍ</u></b></p> <p>pravidelně zařazováno do pohybového režimu dětí</p> <p>v hodinách Tv v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení</p> <p>herní formou zpevňovat zejména posturální svaly, které zajišťují vzpřímené držení těla (zejména vzpřimovače páteře, dolní fixátory lopatek, spodní břišní svalstvo)</p> <p>protahovat svaly, mající tendenci ke zkracování (zejména svaly krku, prsní svalstvo, horní fixátory lopatek, podkolenní šlachy, holenní a hlezenní svalstvo)</p> |  |  |

## 3. ročník

| VÝSTUPY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | UČIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | PRŮŘEZOVÁ<br>TÉMATA                                                                                                                                                                                                                                                                                | MEZIPŘEDMĚTOVÉ<br>VZTAHY                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje</li> <li>• dovede se samostatně převléci do cvičebního úboru</li> <li>• zvládá základní pojmy osvojených cviků</li> <li>• zvládá základní gymnastické držení těla</li> <li>• zvládá kotoul vpřed, vzad, skoky prosté snožmo z trampolíny, chůze na lavičce s dopomocí učitele</li> <li>• zvládá základy gymnastického odrazu</li> <li>• zvládá základy šplhu s dopomocí učitele</li> </ul> | <p><b><u>GYMNASTIKA</u></b></p> <p><b>Základní pojmy</b><br/>základní pravidla bezpečnosti při gymnastickém cvičení<br/>vhodné oblečení pro gymnastiku<br/>základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného náčiní a náradí<br/>gymnastické držení těla<br/>soustředění na cvičení</p> <p><b>Akrobacie</b><br/>průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed i vzad<br/>kotoul vpřed i vzad</p> <p><b>Přeskok</b><br/>průpravná cvičení pro nácvik odrazu z trampolíny, skoky prosté odrazem snožmo<br/>výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z trampolíny</p> <p><b>Lavička</b><br/>chůze s dopomocí</p> <p><b>Šplh na tyči</b><br/>průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož<br/>šplh do výšky max. 2m s dopomocí</p> | <p><b>VDO:</b><br/>Angažovaný přístup k druhým<br/>Zásady slušnosti, tolerance<br/>Odpovědný vztah k sobě samému a pravidlům<br/>zdravého životního stylu</p> <p><b>OSV:</b><br/>Vštěpování ochoty spolupráce s kolektivem, tolerance k méně nadaným žákům, Osvojuje si organizační řád hodiny</p> | <p>Matematika</p> <p>Hudební výchova</p> <p>Prvouka</p> <p>Český jazyk</p> <p>Anglický jazyk</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                   |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech, za pomoci učitele je dodržuje</li> <li>• dovede se samostatně převléci do cvičebního úboru</li> <li>• reaguje na základní pokyny, signály a gesta</li> <li>• zvládá základní pojmy související s během, skokem a hodem</li> <li>• zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu</li> <li>• zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodu míčkem</li> </ul> | <p style="text-align: center;"><b><u>ATLETIKA</u></b></p> <p><b>Základní pojmy</b><br/>týkající se běhů, skoků a hodů, názvy jednotlivých prvků sportovišť<br/>základy bezpečnosti při atletických činnostech<br/>zjednodušené startovní povely a signály<br/>vhodné oblečení pro atletické činnosti</p> <p><b>Běh</b><br/>průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti<br/>základy nízkého a polovysokého startu<br/>sprint (20-40m)<br/>běh v terénu (do 10min)</p> <p><b>Skok</b><br/>průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti<br/>odraz z místa<br/>skok do dálky z místa</p> <p><b>Hod</b><br/>průpravná cvičení pro hod<br/>hod kriketovým míčkem z místa</p> | <p style="text-align: center;"><b>ENV:</b></p> <p>Vysoké oceňování zdraví a chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví i zdraví ostatních lidí</p> |  |
| <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základní estetický pohyb těla a jeho části (chůzi, běh, poskoky, obraty...)</li> <li>• uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p style="text-align: center;"><b><u>RYTMICKÁ A KONDIČNÍ</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b><u>GYMNASTIKA</u></b></p> <p><b>Základní pojmy</b><br/>základy bezpečnosti při gymnastických činnostech,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                   |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>snaží se jim za pomoci učitele zabránit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá některé pohybové hry a je schopen je hrát i ve volném čase</li> <li>• zvládá použití hraček i jiných předmětů v pohybových hrách</li> <li>• dokáže pohyb spojit s rytmem, příběhem, pohádkou...</li> </ul> | <p>rytmizaci</p> <p>vhodný úbor pro gymnastickou činnost, rytmizaci základní estetický pohyb těla a jeho části (chůze, poskoky, obraty...)</p> <p>rytmizovaný pohyb, nápodoba pohybem</p>                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
| <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základní pojmy označující náčiní, osvojované dovednosti, části hřiště a základní sportovní hry jako např. vybíjená</li> <li>• zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti</li> </ul>                      | <p><b><u>POHYBOVÉ A SPORTOVNÍ HRY</u></b></p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <p>související s osvojovanými hrami a používaným náčiním</p> <p>základní povely pro realizaci her</p> <p>základní pravidla osvojovaných her</p> <p>bezpečnost a hygiena při různých činnostech</p> <p>využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám</p> <p>držení míče, manipulace s míčem, házení, chytání míče</p> <p>základní sportovní hry (vybíjená)</p> |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p><b><u>ÚPOLY</u></b></p> <p>průpravná cvičení na přetahy a přetlaky</p> <p><b><u>KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ A VYROVNÁVACÍ CVIČENÍ</u></b></p> <p>pravidelně zařazováno do pohybového režimu dětí v hodinách Tv v návaznosti na jejich svalová oslabení,</p>                                                                                                                                                                                  |  |  |

|                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                                                                                                                                                        | <p>dlouhodobé sezení</p> <p>zpevňovat zejména posturální svaly, které zajišťují vzpřímené držení těla (zejména vzpřimovače páteře, dolní fixátory lopatek, spodní břišní svalstvo)</p> <p>protahovat svaly, mající tendenci ke zkracování (zejména svaly krku, prsní svalstvo, horní fixátory lopatek, podkolenní šlachy, holenní a hlezenní svalstvo)</p> |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• zhodnotí zdravotní, sociální a rozvojový význam plavání</li> <li>• zvládá základní principy 3 plaveckých způsobů, startů a obrátek</li> </ul> | <p style="text-align: center;"><b><u>PLAVÁNÍ</u></b></p> <p>význam plavání pro zdraví, regeneraci a pohybovou soustavu</p> <p>základní plavecké dovednosti (dýchání, splývání, poloha těla...)</p> <p>nácvik a zdokonalování jednotlivých plaveckých způsobů, startů, obrátek</p>                                                                          |  |  |

## 4. ročník

| VÝSTUPY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | UČIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | PRŮŘEZOVÁ<br>TÉMATA                                                                                                                                                                                                                                                                            | MEZIPŘEDMĚTOVÉ<br>VZTAHY                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje</li> <li>• reaguje na základní pokyny a gesta učitele, zvládá poskytnout základní pomoc, záchranu pro cvičení</li> <li>• zvládá základní gymnastické držení těla</li> <li>• zvládá kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou s dopomocí, roznožku a skrčku přes nářadí, chůzi na lavičce bez dopomoci</li> <li>• zvládá základy šplhu</li> <li>• jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám</li> <li>• rozvíjí silové schopnosti prostřednictvím statických silových cvičení (např. vydrž ve shybu, vis na kruzích, vzepření přednožmo na kruzích atd.)</li> </ul> | <p><b><u>GYMNASTIKA</u></b></p> <p><b>Základní pojmy</b><br/>základní pravidla bezpečnosti při gymnastickém cvičení<br/>vhodné oblečení pro gymnastiku<br/>základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného náčiní a nářadí<br/>průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů</p> <p><b>Akrobacie</b><br/>kotoul vpřed i vzad a jejich modifikace<br/>průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou<br/>stoj na rukou s dopomocí</p> <p><b>Přeskok</b><br/>průpravná cvičení pro nácvik odrazu z můstku<br/>roznožka přes kozu našir odrazem z trampolínky (můstku)<br/>skrčka přes kozu (bednu) našir odrazem z trampolínky (můstku)</p> <p><b>Lavička</b></p> | <p><b>VDO:</b><br/>Angažovaný přístup k druhým<br/>Zásady slušnosti, tolerance<br/>Odpovědný vztah k sobě samému a pravidlům zdravého životního stylu</p> <p><b>OSV:</b><br/>Vštěpování ochoty spolupráce s kolektivem, tolerance k méně nadaným žákům, Osvojuje si organizační řád hodiny</p> | <p>Matematika</p> <p>Hudební výchova</p> <p>Přírodověda</p> <p>Český jazyk</p> <p>Anglický jazyk</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                           |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>chůze bez dopomoci s obměnami</p> <p><b>Šplh na tyči</b></p> <p>průpravná cvičení pro šplh</p> <p>šplh na tyči, na laně do výše 4m</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>ENV:</b>                                                                                               |  |
| <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech, za pomoci učitele je dodržuje</li> <li>• reaguje na základní pokyny, signály a gesta</li> <li>• zvládá aktivně osvojované pojmy související s během, skokem a hodem</li> <li>• zvládá aktivně techniku nízkého a polovysokého startu</li> <li>• osvojuje si techniku běhu, skoku do dálky a hodu míčkem</li> <li>• zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu a vydat povely pro start</li> <li>• dovede změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách a porovná je s předchozími výsledky</li> <li>• jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám</li> </ul> | <p><b><u>ATLETIKA</u></b></p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <p>týkající se běhů, skoků a hodů, názvy sektorů sportovišť, pomůcky na měření</p> <p>základy bezpečnosti při atletických činnostech</p> <p>startovní povely a signály</p> <p>způsoby měření a zaznamenávání výkonů</p> <p>vhodné oblečení pro atletické činnosti</p> <p><b>Běh</b></p> <p>průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti, běžecká abeceda</p> <p>nízký a polovysoký start</p> <p>sprint (60m)</p> <p>vytrvalostní běh na dráze (600m)</p> <p>běh v terénu (do 12-15min)</p> <p><b>Skok</b></p> <p>průpravná cvičení pro ovlivňování koordinace pohybu (odrazová cvičení - např. „odpichy do dálky“, výškařské odrazy s dopadem na stejnou nohu příp. na obě nohy apod.), odrazové síly a obratnosti</p> <p>odraz z místa, skok do dálky z místa</p> | <p>Vysoké oceňování</p> <p>zdraví a chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví i zdraví ostatních lidí</p> |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>skok do dálky s rozběhem (odraz z pásma postupně z 5 až 7 dvojkroků)</p> <p>skok do dálky s rozběhem (odraz z břevna)</p> <p>základy měření rozběhu</p> <p><b>Hod</b></p> <p>průpravná cvičení pro hod míčkem</p> <p>hod kriketovým míčkem s rozběhem</p> <p>spojení rozběhu s odhodem</p>                                                                                                                     |  |  |
| <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základní estetický pohyb těla a jeho části (chůzi, běh, poskoky, obraty...)</li> <li>• -zvládá základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném, základy cvičení s náradím</li> </ul>                            | <p><b><u>RYTMICKÁ A KONDIČNÍ</u></b></p> <p><b><u>GYMNASTIKA</u></b></p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <p>základní hudebně pohybové vztahy (rytmus, tempo, takt, melodie)</p> <p>základy estetického pohybu těla a jeho částí, změny poloh, obměny tempa</p> <p>základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném</p> <p>základy cvičení s náčiním (šátek, míč, švihadlo) při hudebním doprovodu</p> |  |  |
| <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit</li> <li>• zvládá množství pohybových her a je schopen je hrát i ve volném čase</li> <li>• dohodne se na spolupráci družstva a dodržuje jí</li> </ul> | <p><b><u>POHYBOVÉ A SPORTOVNÍ HRY</u></b></p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <p>související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním</p> <p>základní organizace utkání (losování, zahájení, počítání skóre, ukončení)</p> <p>variace her, využití přírodního prostředí a</p>                                                                                                                                   |  |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování</li> <li>• zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly</li> <li>• zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a</li> <li>• využívá je v základních kombinacích i v utkání</li> <li>• reaguje na hráčské funkce v družstvu a dodržuje je v utkání, uplatňuje zásady fair play jednání ve hře</li> </ul> | <p>netradičního náčiní</p> <p>vhodné obutí a oblečení pro sportovní a pohybové hry</p> <p><b>Vlastní nácvik</b></p> <p>přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, trčením),<br/>přihrávka vnitřním nártem (po zemi, obloukem)<br/>chytání míče jednoruč a obouruč, tlumení míče vnitřní stranou nohy<br/>vedení míče (driblink, nohou), pohyb s míčem, bez míče<br/>střelba jednoruč, obouruč na koš, střelba vnitřním nártem na branku z místa i z pohybu<br/>průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjená, minifotbal, minibasketbal)</p> <p><b><u>ÚPOLY</u></b></p> <p>v rámci pohybových her je možné zařazovat cvičení z celé škály průpravných úpolů a zdůrazňovat význam vhodné aktivní obrany a přípravy na ní.</p> |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b><u>KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ A VYROVNÁVACÍ CVIČENÍ</u></b></p> <p>pravidelně zařazováno do pohybového režimu dětí v hodinách Tv v návaznosti na jejich svalová</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | <p>oslabení, dlouhodobé sezení</p> <p>zpevňovat zejména posturální svaly, které zajišťují vzpřímené držení těla (zejména vzpřimovače páteře, dolní fixátory lopatek, spodní břišní svalstvo)</p> <p>protahovat svaly, mající tendenci ke zkracování (zejména svaly krku, prsní svalstvo, horní fixátory lopatek, podkolenní šlachy, holenní a hlezenní svalstvo)</p> |  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

## 5. ročník

| VÝSTUPY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | UČIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | PRŮŘEZOVÁ<br>TÉMATA                                                                                                                                                | MEZIPŘEDMĚTOVÉ<br>VZTAHY                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje</li> <li>• reaguje na základní pokyny a gesta učitele, zvládá poskytnout základní pomoc, záchranu pro cvičení</li> <li>• zvládá základní gymnastické držení těla</li> <li>• zvládá kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou s pomocí, gymnastický odraz z můstku,</li> </ul> | <p><b><u>GYMNASTIKA</u></b></p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <p>základní pravidla bezpečnosti při gymn. cvičení</p> <p>vhodné oblečení pro gymnastiku</p> <p>základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy náčiní a náradí</p> <p>průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů</p> <p>záchrana a pomoc při gymn. cvičení</p> <p><b>Akrobacie</b></p> | <p><b>VDO:</b></p> <p>Angažovaný přístup k druhým</p> <p>Zásady slušnosti, tolerance</p> <p>Odpovědný vztah k sobě samému a pravidlům zdravého životního stylu</p> | <p>Matematika</p> <p>Hudební výchova</p> <p>Přírodověda</p> <p>Vlastivěda</p> <p>Český jazyk</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                               |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <p>chůze na kladině s obměnami, roznožku a skrčku přes náradí, chůzi na lavičce bez dopomoci</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základy šplhu</li> <li>• jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                         | <p>kotoul vpřed i vzad a jejich modifikace</p> <p>průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou</p> <p>stoj na rukou, stoj na rukou (s dopomocí akrobatické sestavy)</p> <p><b>Přeskok</b></p> <p>průpravná cvičení pro nácvik odrazu z můstku</p> <p>roznožka přes kozu našír odrazem z můstku</p> <p>skrčka přes kozu (bednu) našír odrazem z můstku</p> <p><b>Kladina</b></p> <p>chůze bez dopomoci s obměnami</p> <p><b>Šplh na tyči, na laně</b></p> <p>průpravná cvičení pro šplh</p> <p>šplh na tyči, na laně do výše 4</p> | <p><b>OSV:</b></p> <p>Vštěpování ochoty spolupráce s kolektivem, tolerance k méně nadaným žákům, Osvojuje si organizační řád hodiny</p> <p><b>ENV:</b></p> <p>Vysoké oceňování zdraví a chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví i zdraví ostatních lidí</p> | <p>Anglický jazyk</p> |
| <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech, za pomoci učitele je dodržuje</li> <li>• reaguje na základní pokyny, signály a gesta</li> <li>• zvládá aktivně osvojované pojmy související s během, skokem a hodem</li> <li>• zvládá aktivně techniku nízkého a polovysokého startu</li> <li>• zvládá aktivně techniku běhu, skoku do dálky a hodu míčkem</li> <li>• zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu</li> </ul> | <p><b><u>ATLETIKA</u></b></p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <p>týkající se běhů, skoků a hodů, názvy sektorů sportovišť, pomůcky na měření</p> <p>základy bezpečnosti při atletických činnostech</p> <p>startovní povely a signály</p> <p>základy techniky běhů, hodů, skoků</p> <p>způsoby měření a zaznamenávání výkonů</p> <p>vhodné oblečení pro atletické činnosti</p> <p><b>Běh</b></p> <p>Z pohybových dovedností se jedná o rozvoj rychlosti</p>                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                               |                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>a vydat povely pro start</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>dovede změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách a porovná je s předchozími výsledky</li> <li>jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám</li> <li>i nadále z velké části využívá herních činností k rozvoji pohybových dovedností. Začíná si však již osvojovat některé prvky speciálních prostředků.</li> </ul> | <p>a vytrvalosti, koordinačních dovedností (běžecká abeceda, přechod a přeběh nízkých překážek...)</p> <p>nízký a polovysoký start, start z bloků</p> <p>sprint (60m)</p> <p>běh v terénu (do 12-15min)</p> <p><b>Skok</b></p> <p>průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti</p> <p>skok do dálky s rozběhem (odraz z břevna)</p> <p>základy měření rozběhu</p> <p>skok do výšky (skrčný, střižný)</p> <p><b>Hod</b></p> <p>průpravná cvičení pro hod míčkem</p> <p>hod kriketovým míčkem s rozběhem</p> <p>spojení rozběhu s odhode</p> |  |  |
| <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zvládá základní estetický pohyb těla a jeho části (chůzi, běh, poskoky, obraty...)</li> <li>zvládá základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném, základy cvičení s náradím</li> <li>uvědomuje si jména základních lidových tanců, dovede pojmenovat osvojované činnosti</li> </ul>                                                                                  | <p><b><u>RYTMICKÁ A KONDIČNÍ</u></b></p> <p><b><u>GYMNASTIKA</u></b></p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <p>názvy základních lidových tanců, držení partnerů, vzájemné chování při tanci</p> <p>základy estetického pohybu těla a jeho částí, změny poloh, obměny tempa</p> <p>základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném</p>                                                                                                                                                                                                            |  |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• dovede pohybem vyjádřit výrazně rytmický a melodický doprovod</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>základy cvičení s náčiním (šátek, míč, švihadlo) při hudebním doprovodu</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
| <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit</li> <li>• zvládá množství pohybových her a je schopen je hrát i ve volném čase</li> <li>• dohodne se na spolupráci družstva a dodržuje ji</li> <li>• dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování</li> <li>• zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly</li> <li>• zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a využívá je v základních kombinacích i v utkání</li> <li>• reaguje na hráčské funkce v družstvu a dodržuje je v utkání, uplatňuje zásady fair play jednání ve hře</li> </ul> | <p><b><u>POHYBOVÉ A SPORTOVNÍ HRY</u></b></p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <p>související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním</p> <p>základní organizace utkání (losování, zahájení, počítání skóre, ukončení)</p> <p>variace her, využití přírodního prostředí a netradičního náčiní</p> <p><b>Vlastní nácvik</b></p> <p>přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, trčením),<br/>přihrávka vnitřním nártem (po zemi, obloukem)</p> <p>chytání míče jednoruč a obouruč, tlumení míče vnitřní stranou nohy</p> <p>vedení míče (driblink, nohou), pohyb s míčem, bez míče</p> <p>střelba jednoruč, obouruč na koš, střelba vnitřním nártem na branku z místa i z pohybu</p> <p>průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjená, minifotbal, minibasketbal)</p> <p>nácvik herních situací (ofenziva, defenziva, přesilové</p> |  |  |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | <p>situace)</p> <p>spolupráce ve hře</p> <p style="text-align: center;"><b><u>ÚPOLY</u></b></p> <p>v rámci pohybových her je možné zařazovat cvičení z celé škály průpravných úpolů a zdůrazňovat význam vhodné aktivní obrany a přípravy na ní.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |
|  | <p style="text-align: center;"><b><u>KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ A</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b><u>VYROVNÁVACÍ CVIČENÍ</u></b></p> <p>pravidelně zařazováno do pohybového režimu dětí v hodinách Tv v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení</p> <p>zpevňovat zejména posturální svaly, které zajišťují vzpřímené držení těla (zejména vzpřimovače páteře, dolní fixátory lopatek, spodní břišní svalstvo)</p> <p>protahovat svaly, mající tendenci ke zkracování (zejména svaly krku, prsní svalstvo, horní fixátory lopatek, podkolenní šlachy, holenní a hlezenní svalstvo)</p> |  |  |

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ • význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu • příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení • zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití • rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu • hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity • bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ • pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost • základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti • rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance • průpravné úpoly – přetahy a přetlaky • základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem • základy sportovních her – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním

náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů • turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody • plavání (základní plavecká výuka) – hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a bezpečnosti • lyžování, bruslení (podle podmínek školy) – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích • další pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků) ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ • komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály • organizace při TV – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí • zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly • pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží • měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy