

# 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 náradí a náčiní.

### **Nejčastější formy výuky:**

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

### **Metody používané při výuce:**

- ☐ Praktický návuk jednotlivých cviků a pohybů
- ☐ Cvičení na náradí
- ☐ Cvičení s náčiním
- ☐ Cvičení nápodobou
- ☐ Týmové hry – pravidla a návuk, soutěže
- ☐ Výklad – pravidla, druhy náradí 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>TÉMATATA                                                                                                                                                                                                                                                               | MEZIPŘEDMĚTOVÉ<br>VZTAHY                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje</li> <li><input type="checkbox"/> dovede se samostatně převléci do cvičebního úboru</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá základní pojmy osvojených cviků</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá základní gymnastické držení těla</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá kotoul vpřed, vzad, skoky prosté snožmo z trampolíny, chůze na lavičce s dopomocí učitele</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá základy gymnastického odrazu</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá základy šplhu s dopomocí učitele</li> </ul> | <p style="text-align: center;"><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>VDO:</b><br/>Angažovaný<br/>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,<br/>Osvojuje si</p> | <p>Matematika</p> <p>Hudební výchova</p> <p>Prvouka</p> <p>Český jazyk</p> <p>Anglický jazyk</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                            |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Šplh na tyči</b><br>průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož<br>šplh do výšky max. 2m s dopomocí                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | organizační řád<br>hodiny                                                                                  |  |
| Žák <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech, za pomoci učitele je dodržuje</li> <li><input type="checkbox"/> reaguje na základní pokyny, signály a gesta</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá základní pojmy související s během, skokem a hodem</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu</li> <li><input type="checkbox"/> 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> | <b>ENV:</b><br>Vysoké oceňování zdraví a chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví i zdraví ostatních lidí |  |

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

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | <p style="text-align: center;"><b><u>KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ A</u></b><br/><b><u>VYROVNÁVACÍ CVIČENÍ</u></b></p> <p>pravidelně zařazováno do pohybového režimu dětí<br/>v hodinách Tv v návaznosti na jejich svalová oslabení,<br/>dlouhodobé sezení</p> <p>Herní formou zpevňovat zejména posturální svaly, které<br/>zajišťují vzpřímené držení těla (zejména vzpřimovače<br/>páteře, dolní fixátory lopatek, spodní břišní svalstvo)<br/>protahovat svaly, mající tendenci ke zkracování<br/>(zejména svaly krku, prsní svalstvo, horní fixátory<br/>lopatky, 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<br>TÉMATA                                                                          | MEZIPŘEDMĚTOVÉ<br>VZTAHY                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Žák</p> <p><input type="checkbox"/> uplatňuje pravidla bezpečnosti při<br/>gymnastických cvičeních a za pomoci<br/>učitele je dodržuje</p> | <p style="text-align: center;"><b><u>GYMNASTIKA</u></b></p> <p><b>Základní pojmy</b><br/>základní pravidla bezpečnosti při gymnastickém<br/>cvičení</p> | <p style="text-align: center;"><b>VDO:</b></p> <p>Angažovaný přístup<br/>k druhým Zásady</p> | <p style="text-align: center;">Matematika</p> <p style="text-align: center;">Hudební výchova</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> dovede se samostatně převléci do cvičebního úboru</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá základní pojmy osvojených cviků</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá základní gymnastické držení těla</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá kotoul vpřed, vzad, skoky prosté snožmo z trampolíny, chůze na lavičce s dopomocí učitele</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá základy gymnastického odrazu</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá základy šplhu s dopomocí učitele</li> </ul> | <p>vhodné oblečení pro gymnastiku</p> <p>základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného náčiní a náradí</p> <p>gymnastické držení těla</p> <p>soustředění na cvičení</p> <p><b>Akrobacie</b></p> <p>průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed i vzad</p> <p>kotoul vpřed i vzad</p> <p><b>Přeskok</b></p> <p>průpravná cvičení pro nácvik odrazu z trampolíny, skoky prosté odrazem snožmo</p> <p>výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z trampolíny</p> <p><b>Lavička</b></p> <p>chůze s dopomocí</p> <p><b>Šplh na tyči</b></p> <p>průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož</p> <p>šplh do výšky max. 2m s dopomocí</p> | <p>slušnosti, tolerance</p> <p>Odpovědný vztah k sobě samému a pravidlům zdravého životního stylu</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>Prvouka</p> <p>Český jazyk</p> <p>Anglický jazyk</p> |
| <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech, za pomoci učitele je dodržuje</li> <li><input type="checkbox"/> dovede se samostatně převléci do cvičebního úboru</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p style="text-align: center;"><b><u>ATLETIKA</u></b></p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <p>týkající se běhů, skoků a hodů, názvy jednotlivých prvků sportovišť</p> <p>základy bezpečnosti při atletických činnostech</p> <p>zjednodušené startovní povely a signály</p> <p>vhodné oblečení pro atletické činnosti</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                         |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> reaguje na základní pokyny, signály a gesta</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá základní pojmy související s během, skokem a hodem</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodu míčkem</li> <li><input type="checkbox"/> rozvíjí své pohybové dovednosti prostřednictvím her</li> </ul>                                                                                    | <p><b>Běh</b></p> <p>průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti</p> <p>základy nízkého a polovysokého startu</p> <p>sprint (20-40m)</p> <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><input type="checkbox"/> zvládá základní estetický pohyb těla a jeho části (chůzi, běh, poskoky, obraty...)</li> <li><input type="checkbox"/> uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá některé pohybové hry a je schopen je hrát i ve volném čase</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá použití hraček i jiných předmětů v pohybových hrách</li> <li><input type="checkbox"/> dokáže pohyb spojit s rytmem, příběhem, pohádkou...</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></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><input type="checkbox"/> zvládá základní pojmy označující náčiní, osvojované dovednosti, části hřiště a základní sportovní hry jako např. vybíjená</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti</li> </ul> | <p style="text-align: center;"><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 style="text-align: center;"><b><u>ÚPOLY</u></b></p> <p>průpravná cvičení na přetahy a přetlaky</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>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</p> |  |  |

|  |                                                          |  |  |
|--|----------------------------------------------------------|--|--|
|  | lopatek, podkolenní šlachy, holenní a hlezenní svalstvo) |  |  |
|--|----------------------------------------------------------|--|--|

## 3. ročník

| VÝSTUPY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | UČIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | PRŮŘEZOVÁ<br>TÉMATA                                                                                                                                                                                                                              | MEZIPŘEDMĚTOVÉ<br>VZTAHY                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje</li> <li><input type="checkbox"/> dovede se samostatně převléci do cvičebního úboru</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá základní pojmy osvojených cviků</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá základní gymnastické držení těla</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá kotoul vpřed, vzad, skoky prosté snožmo z trampolíny, chůze na lavičce s dopomocí učitele</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá základy gymnastického odrazu</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá základy šplhu s dopomocí učitele</li> </ul> | <p style="text-align: center;"><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/>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<br/>odrazem z trampolíny</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</p> | <p>Matematika</p> <p>Hudební výchova</p> <p>Prvouka</p> <p>Český jazyk</p> <p>Anglický jazyk</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                           |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Lavička</b><br>chůze s dopomocí<br><b>Šplh na tyči</b><br>průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož<br>šplh do výšky max. 2m s dopomocí                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | nadaným žákům,<br>Osvojuje si<br>organizační řád<br>hodiny                                                                |  |
| Žák <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech, za pomoci učitele je dodržuje</li> <li><input type="checkbox"/> dovede se samostatně převléci do cvičebního úboru</li> <li><input type="checkbox"/> reaguje na základní pokyny, signály a gesta</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá základní pojmy související s během, skokem a hodem</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodů míčkem</li> </ul> | <p style="text-align: center;"><b><u>ATLETIKA</u></b></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<br><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)<br><b>Skok</b><br>průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti<br>odraz z místa<br>skok do dálky z místa<br><b>Hod</b><br>průpravná cvičení pro hod | <b>ENV:</b><br>Vysoké oceňování<br>zdraví a chápání<br>vlivu prostředí na<br>vlastní zdraví i<br>zdraví ostatních<br>lidí |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | hod kriketovým míčkem z místa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
| <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> zvládá základní estetický pohyb těla a jeho části (chůzi, běh, poskoky, obraty...)</li> <li><input type="checkbox"/> uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá některé pohybové hry a je schopen je hrát i ve volném čase</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá použití hraček i jiných předmětů v pohybových hrách</li> <li><input type="checkbox"/> dokáže pohyb spojit s rytmem, příběhem, pohádkou...</li> </ul> | <p style="text-align: center;"><b><u>RYTMICKÁ A KONDIČNÍ</u></b><br/><b><u>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><input type="checkbox"/> zvládá základní pojmy označující náčiní, osvojované dovednosti, části hřiště a základní sportovní hry jako např. vybíjená</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                 | <p style="text-align: center;"><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 style="text-align: center;"><b><u>ÚPOLY</u></b></p> <p>průpravná cvičení na přetahy a přetlaky</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |

|                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                                                                                                                                                        | <p style="text-align: center;"><b><u>KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ A<br/>VYROVNÁVACÍ CVIČENÍ</u></b></p> <p>pravidelně zařazováno do pohybového režimu dětí<br/>v hodinách Tv v návaznosti na jejich svalová oslabení,<br/>dlouhodobé sezení</p> <p>zpevňovat zejména posturální svaly, které zajišťují<br/>vzpřímené držení těla (zejména vzpřimovače páteře,<br/>dolní fixátory lopatek, spodní břišní svalstvo)</p> <p>protahovat svaly, mající tendenci ke zkracování<br/>(zejména svaly krku, prsní svalstvo, horní fixátory<br/>lopatek, podkolenní šlachy, holenní a hlezenní<br/>svalstvo)</p> |  |  |
| <input type="checkbox"/> zhodnotí zdravotní, sociální a rozvojový<br>význam plavání<br><br><input type="checkbox"/> zvládá základní principy 3 plaveckých<br>způsobů, startů a obrátek | <p style="text-align: center;"><b><u>PLAVÁNÍ</u></b></p> <p>význam plavání pro zdraví, regeneraci a pohybovou<br/>soustavu</p> <p>základní plavecké dovednosti (dýchání, splývání,<br/>poloha těla...)</p> <p>nácvik a zdokonalování jednotlivých plaveckých<br/>způsobů, startů, obrátek</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |

## 4. ročník

| VÝSTUPY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | UČIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | PRŮŘEZOVÁ<br>TÉMATA                                                                                                                                                                                                                                                                            | MEZIPŘEDMĚTOVÉ<br>VZTAHY                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje</li> <li><input type="checkbox"/> reaguje na základní pokyny a gesta učitele, zvládá poskytnout základní pomoc, záchranu pro cvičení</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá základní gymnastické držení těla</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou s dopomocí, roznožku a skrčku přes náradí, chůzi na lavičce bez dopomoci</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá základy šplhu</li> <li><input type="checkbox"/> jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám</li> <li><input type="checkbox"/> rozvíjí silové schopnosti prostřednictvím statických silových cvičení (např. vydrž ve shybu, vis na kruzích, vzepření přednožmo na kruzích atd.)</li> </ul> | <p style="text-align: center;"><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/>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 našír odrazem z trampolínky (můstku)<br/>skrčka přes kozu (bednu) našír odrazem z trampolínky (můstku)</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> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                        |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Lavička</b><br>chůze bez dopomoci s obměnami<br><b>Šplh na tyči</b><br>průpravná cvičení pro šplh<br>šplh na tyči, na laně do výše 4m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>ENV:</b><br>Vysoké oceňování<br>zdraví a chápání vlivu<br>prostředí na vlastní<br>zdraví i zdraví<br>ostatních lidí |  |
| Žák <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech, za pomoci učitele je dodržuje</li> <li><input type="checkbox"/> reaguje na základní pokyny, signály a gesta</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá aktivně osvojované pojmy související s během, skokem a hodem</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá aktivně techniku nízkého a polovysokého startu</li> <li><input type="checkbox"/> osvojuje si techniku běhu, skoku do dálky a hodu míčkem</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu a vydat povely pro start</li> <li><input type="checkbox"/> dovede změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách a porovná je s předchozími výsledky</li> <li><input type="checkbox"/> jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám</li> </ul> | <p style="text-align: center;"><b><u>ATLETIKA</u></b></p> <b>Základní pojmy</b><br>týkající se běhů, skoků a hodů, názvy sektorů sportovišť, pomůcky na měření<br>základy bezpečnosti při atletických činnostech<br>startovní povely a signály<br>způsoby měření a zaznamenávání výkonů<br>vhodné oblečení pro atletické činnosti<br><b>Běh</b><br>průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti, běžecká abeceda<br>nízký a polovysoký start<br>sprint (60m)<br>vytrvalostní běh na dráze (600m)<br>běh v terénu (do 12-15min)<br><b>Skok</b><br>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>odraz z místa, skok do dálky z místa</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><input type="checkbox"/> zvládá základní estetický pohyb těla a jeho části (chůzi, běh, poskoky, obraty...)</li> <li><input type="checkbox"/> -zvládá základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném, základy cvičení s náradím</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></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><input type="checkbox"/> uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá množství pohybových her a je schopen je hrát i ve volném čase</li> </ul>                                 | <p style="text-align: center;"><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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> dohodne se na spolupráci družstva a dodržuje jí</li> <li><input type="checkbox"/> dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a</li> <li><input type="checkbox"/> využívá je v základních kombinacích i v utkání</li> <li><input type="checkbox"/> reaguje na hráčské funkce v družstvu a dodržuje je v utkání, uplatňuje zásady fair play jednání ve hře</li> </ul> | <p>základní organizace utkání (losování, zahájení, počítání skóre, ukončení)</p> <p>variace her, využití přírodního prostředí a 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<br/>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 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><b><u>KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ A</u></b></p> <p><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> |  |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

## 5. ročník

| VÝSTUPY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | UČIVO                                                                                                                                                                                                                                                | PRŮŘEZOVÁ<br>TÉMATA                                                                                                             | MEZIPŘEDMĚTOVÉ<br>VZTAHY                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje</li> <li><input type="checkbox"/> reaguje na základní pokyny a gesta učitele, zvládá poskytnout základní dopomoc, záchranu pro cvičení</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><b>VDO:</b></p> <p>Angažovaný přístup k druhým</p> <p>Zásady slušnosti, tolerance</p> <p>Odpovědný vztah k sobě samému a</p> | <p>Matematika</p> <p>Hudební výchova</p> <p>Přírodověda</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> zvládá základní gymnastické držení těla</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou s dopomocí, gymnastický odraz z můstku, chůze na kladině s obměnami, roznožku a skrčku přes náradí, chůzi na lavičce bez dopomoci</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá základy šplhu</li> <li><input type="checkbox"/> jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám</li> </ul> | <p>průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů</p> <p>záchrana a dopomoc při gymn. cvičení</p> <p><b>Akrobacie</b></p> <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>pravidlům zdravého životního stylu</p> <p><b>OSV:</b></p> <p>Vštěpování ochoty spolupráce s kolektivem, tolerance k méně nadaným žákům,</p> <p>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>Vlastivěda</p> <p>Český jazyk</p> <p>Anglický jazyk</p> |
| <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech, za pomoci učitele je dodržuje</li> <li><input type="checkbox"/> reaguje na základní pokyny, signály a gesta</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá aktivně osvojované pojmy související s během, skokem a hodem</li> </ul>                                                                                                                                          | <p style="text-align: center;"><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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> zvládá aktivně techniku nízkého a polovysokého startu</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá aktivně techniku běhu, skoku do dálky a hodů míčkem</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu a vydat povely pro start</li> <li><input type="checkbox"/> dovede změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách a porovná je s předchozími výsledky</li> <li><input type="checkbox"/> jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám</li> <li><input type="checkbox"/> i nadále z velké části využívá herních činností k rozvoji pohybových dovedností. Začíná si však již osvojovat některé prvky speciálních prostředků.</li> </ul> | <p>způsoby měření a zaznamenávání výkonů<br/>vhodné oblečení pro atletické činnosti</p> <p><b>Běh</b><br/>Z pohybových dovedností se jedná o rozvoj rychlosti a vytrvalosti, koordinačních dovedností (běžecká abeceda, přechod a přeběh nízkých překážek...) nízký a polovysoký start, start z bloků sprint (60m)<br/>běh v terénu (do 12-15min)</p> <p><b>Skok</b><br/>průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti<br/>skok do dálky s rozběhem (odraz z břevna)<br/>základy měření rozběhu<br/>skok do výšky (skrčný, střížný)</p> <p><b>Hod</b><br/>průpravná cvičení pro hod míčkem<br/>hod kriketovým míčkem s rozběhem<br/>spojení rozběhu s odhodem</p> |  |  |
| <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> zvládá základní estetický pohyb těla a jeho části (chůze, běh, poskoky, obraty...)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p style="text-align: center;"><b><u>RYTMICKÁ A KONDIČNÍ</u></b><br/><b><u>GYMNASTIKA</u></b></p> <p><b>Základní pojmy</b><br/>názvy základních lidových tanců, držení partnerů, vzájemné chování při tanci</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> zvládá základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném, základy cvičení s nářadím</li> <li><input type="checkbox"/> uvědomuje si jména základních lidových tanců, dovede pojmenovat osvojované činnosti</li> <li><input type="checkbox"/> dovede pohybem vyjádřit výrazně rytmický a melodický doprovod</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <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><input type="checkbox"/> uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá množství pohybových her a je schopen je hrát i ve volném čase</li> <li><input type="checkbox"/> dohodne se na spolupráci družstva a dodržuje ji</li> <li><input type="checkbox"/> dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování</li> <li><input type="checkbox"/> zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a využívá je v základních kombinacích i v utkání reaguje na hráčské funkce v družstvu a dodržuje je v utkání, uplatňuje zásady fair play jednání ve hře</li> </ul> | <p style="text-align: center;"><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)<br/>chytání míče jednoruč a obouruč, tlumení míče<br/>vnitřní stranou nohy<br/>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 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><br/><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> |  |  |