

TĚLESNÁ VYCHOVA - 1.ročník			
UČIVO	VÝSTUPY - žák	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA	MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY
Pořadová cvičení - základní postoje - pozor, pohov - povely - v řad, dvojřad, nastoupit, rozchod - nástup - do řady, dvojřadu, do zástupu, společný pozdrav	- rozumí základním tělocvičným pojmům - reaguje na smluvené povely, gesta a signály pro organizaci činnosti	OSV - Rozvoj schopností pozn. Seberegulace a sebeorg.	
Rytmická gymnastika a tanec - rytmizace jednoduchých pohyb podle říkadel a písní - motivovaná a rytmizovaná chůze a běh v základním tempu - cval stranou - nácvik správného držení těla	- dbá na správné držení těla při různých činnostech a na správné dýchání - vyjadřuje melodii rytmem pohybu v souladu s individuálními předpoklady	OSV - kreativita	Čj - dělení slov na slabiky Hv - rytmus
Průpravná cvičení - rozcvičky k procvičení koordinace pohybů - nácvik svalového napětí a uvolnění	- zvládá zákl. přípravu organismu před pohybovou aktivitou a uvolnění po pohybové aktivitě		Prv - lidské tělo Tv chvilky
Drobné hry - hry spojené s během - hry spojené s házením míče - hry spojené s vítězstvím někoho - hry pro uklidnění	- spolupracuje při jednoduchých týmových činnostech a soutěžích - dodržuje základní pravidla her - je si vědom porušení pravidel a a následků pro sebe i družstvo	OSV psychohygiena	Prv - místo, kde žijeme - prostorová orientace
Lehká atletika - běh střídáný s chůzí - rychlý běh - vytrvalostní běh - skok daleký z místa i z rozběhu - hod kriketovým míčkem	- zvládá v souladu s individuálními předpoklady	OSV -mezilidské vztahy	
Gymnastika - akrobacie - kotoul vpřed - stoj na lopatkách - cvičení na lavičce - šplh na tyči - cvičení s dlouhým lanem	- zvládá v souladu s individuálními předpoklady		
UČIVO	VÝSTUPY - žák	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA	MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY
Sportovní hry - přihrávka obouruč - přihrávka jednoruč - chytání obouruč Pobyt v přírodě		OSV - komunikace (omluv, odmítnutí řešení konfliktů)	

Celou výukou ve všech ročnících prolínají průřezová témata OSV - sociální rozvoj - kooperace a kompetice a OSV - sociální rozvoj - poznávání lidí

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 2. - 3. ročník

UČIVO	VÝSTUPY - žák	PRŮŘEZOVÁ TEMATA	MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY
Pořadová cvičení a chůze - základní postoje - pozor, pohov - základní povely - nástup - do řady, dvojřadu, do družstev - chůze do rytmu	- rozumí základním tělocvičným pojmům - reaguje na smluvené povely, gesta a signály	OSV - Rozvoj schopností pozn. Seberegulace a sebeorg.	
Rytmická gymnastika a tanec - rytmizace jednoduch. pohybů podle písní - střídání chůze a běhu - přísuný krok, cval stranou - poskočný krok - využití naučených kroků v lidovém tanci	- dbá na správné držení těla - vyjadřuje rytmus pohybem v souladu s individuálními předpoklady	OSV - kreativita	Čj - dělení slov na slabiky Hv - rytmus, melodie
Průpravná cvičení - rozcvičky k procvičení koordinace pohybů - nácvik svalového napětí a uvolnění	- zvládá zákl. přípravu organismu před pohybovou aktivitou a uvolnění po pohybové aktivitě	OSV -mezilidské vztahy	Prv - lidské tělo Tv chvílky
Drobné hry - hry spojené s během - hry spojené s házením a chytáním míče - hry pro uklidnění - hry na hřišti	- dodržuje základní pravidla her - je schopen soutěžit v družstvu		
Cvičení rovnováhy - chůze po lavičce a kladince s plněním drobných úkolů	- zvládá obtížnější prvky s dopomocí		
Lehká atletika - rychlý běh 50m, 60 m - vytrvalostní běh - skok daleký - hod kriketovým míčkem	- zvládá v souladu s individuálními předpoklady	OSV -mezilidské vztahy	

UČIVO	VÝSTUPY - žák	PRŮŘEZOVÁ TEMATA	MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY
Gymnastika - kotoul vpřed - kotoul vpřed ze stoje spojného, ze stoje rozkročného z chůze - dva kotouly za sebou - cvičení na lavičkách - chůze po kladince	- zvládá obtížnější prvky s dopomocí	OSV - Rozvoj schopností pozn. Seberegulace a sebeorg.	

- cvičení na žebřinách - šplh na tyči - nácvik odrazu na trampolínce - výskok na sníženou švédskou bednu - přeskok přes kozu - roznožka			
Sportovní hry - přeskok přes kozu - roznožka - přihrávky obouřuč - vrchní přihrávka jednoruč na místě i pohybu - nácvik driblinku na místě, v pohybu - míčové hry	- dodržuje základní pravidla her, spolupracuje při týmových aktivitách, - jedná v duchu fair-play	OSV -mezilidské vztahy komunikace	
Plavecký výcvik	adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, osvojí si základy plavání		
Pobyt v přírodě			Prv - lidé a čas - vycházka do okolí

Celou výukou ve všech ročnících prolínají průřezová témata OSV - sociální rozvoj - poznávání lidí a OSV - sociální rozvoj - kooperace a kompetice

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 4- 5. ročník			
ÚČIVO	VÝSTUPY - žák	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA	MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY
Tělocvičné pojmy a komunikace v TV	- užívá základní tělocvičné pojmy, názvy pohybových činností, tělocvičných nářadí a náčiní - rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje		
Rytmická gymnastika a tanec - základní lidové a umělé tance	- snaží se samostatně o estetické držení těla - vyjadřuje rytmus hudby pohybem v souladu s individuálními předpoklady	OSV - kreativita	Hv - rytmus
Průpravná cvičení - cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů	- zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou a uvolnění po pohybové aktivitě - projevuje přiměřenou samostatnost a vůli ke zlepšení úrovně své zdatnosti	OSV psychohygienu	TV chvilky Př - lidské tělo, soustavy
Drobné hry - hry spojené s během - hry spojené s házením - hry pro uklidnění - hry na hřišti	- uplatňuje pravidla bezpečného chování v běžném prostředí, adekvátně reaguje v případě úrazu spolužáka	OSV .- komunikace	
Lehká atletika - rychlý běh - vytrvalý běh - startovní povely - skok do dálky - hod kriketovým míčkem	- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti	OSV . Mezilidské vztahy OSV - Rozvoj schopností pozn. Seberegulace a sebeorg.	
Gymnastika - kotoul vpřed a jeho modifikace - kotoul vzad a jeho modifikace	- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti	OSV -kreativita	

- prostná cvičení - přeskoky přes kozu - šplh - cvičení na nářadí			
Sportovní hry - přihrávky - pohyb s míčem a bez míče - vedení míče - střelba na koš, na branku - míčové hry	- dodržuje základní pravidla her - chápe základní role a hráčské funkce v družstvu a dodržuje je v utkání - uplatňuje zásady fair play, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje, respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví	OSV -mezilidské vztahy (ohleduplnost, pomáhat slabším dodržování pravidel) komunikace	
Plavecký výcvik	zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti		
Pobyt v přírodě	dodržuje domluvená pravidla		

Celou výukou ve všech ročnících prolínají průřezová témata OSV - sociální rozvoj - poznávání lidí a OSV - sociální rozvoj - kooperace a kompetice

