

## Tělesná výchova pro 6.ročník chlapci

výstupy	okruh	učivo	dílčí kompetence	mezipředmětové vztahy	poznámky
1V4,1V5	Činnosti ovlivňující zdraví	hygiena, bezpečnost a zásady chování při pohybových činnostech, první pomoc	K1, K5	Př8 - 1.pomoc	
1V1, 1V2		základní druhy tělocvičné aktivity (tělesnou výchova, tělocvičná rekreace a sport).			
1V2		specifiky tělocvičných aktivit různých skupin lidí.	K2, K6	Př8 - pohybové aktivity a zdraví	
1V1, 1V2, 1V4		zdravotně orientovaná zdatnost (rozvoj, kondiční programy, manipulace se zatížením)	K1-9		
1V3		prevence a kompenzace svalových dysbalancí vzniklých jednostranným zatížením (průpravná, kompenzační a relaxační cvičení)	K1, K4, K8	Př-8-pohybová soustava	
		motorické testy			
	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	<b>Gymnastika</b>			
2V1, 2V2, 3V1, 3V5		základní pojmy, záchrana a dopomoc	K3, K6, K7, K9		
		Průpravné cvičení pro rozvoj rovnováhy, obratnosti, síly			
		Akrobacie - kotoul, stoj na lopatkách, váhu předklonmo, rovnovážné polohy, skoky na místě a z místa, jednoduché gymnastické sestavy			
		Přeskoky - skoky s odrazem z trampolíny, roznožka přes kozu, skrčka přes bednu našich			
		Hrazda - náskok do vzporu, zákmihem seskok, přešvihy únožmo ve vzporu, jednoduchá sestava			

	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	<b>Atletika</b>			
2V1,2V2,3V1,3V2, 3V5,3V6,3V7		základní pravidla atletických soutěží	K1, K3, K4, K6-9		
		technika jednotlivých disciplín (základy)			
		průpravná cvičení pro: běh (sprint, vytrvalost, štafetový běh, starty); skok do dálky; hod míčkem / granátem			
2V1, 2V2, 3V1-3V7		<b>Sportovní hry (volejbal, fotbal, floorball, softball, basketball, další i netradiční hry)</b>			
		bezpečnost a hygiena při sportovních hrách	K3, K4, K6, K7, K9		
		základní pravidla sportovních her	K3, K4, K6, K7, K9		
		herní role a funkce, herní činnosti jednotlivce, základy herního systému, herní kombinace			
		základní principy pro řízení a rozhodování sportovních her			
		příprava a organizace utkání			
	2V1, 2V2, 3V1-3V7	<b>Pohybové hry (též Průpravné úpoly)</b>			
průpravné hry pro rozvoj pohybových schopností a dovedností		K3, K4, K6, K7, K9			
úpolové hry (přetahy, přetlaky)					

	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	<b>Turistika a pobyt v přírodě (dle možností, školní výlety)</b>			
1V1-1V5, 2V1,2V2, 3V2, 3V4-3V7		příprava turistické akce	K1-6, K8, K9		
		turistika (terén)		Zeměpis	
1V1-1V5, 2V1,2V2, 3V2, 3V4-3V7		táboření (terén – dle možných podmínek); ochrana přírody	K1-6, K8, K9	Přírodopis	
		jízda na kole			
		<b>Plavání</b> (dle možností rodičů, nabídnuto budou pouze v případě vhodných podmínek, nemusí být zahrnuto vždy v předmětu)			
1V2,1V3, 2V1,2V2, 3V1,3V2, 3V7		alespoň 1x ročně plavecký den; prsa, kraul – zdokonalování techniky	K1,K3,K4		
		<b>Bruslení</b> (pouze při vhodných podmínkách)			
1V5, 2V1, 2V2, 3V1, 3V2		pocit skluzu, jízda vpřed a vzad, zastavení, obraty, změna směru	K3		
3V1		Činnosti podporující pohybové učení	<b>Komunikace v TV</b>	K4-6, K8, K9	
	tělocvičné názvosloví osvojovaných činností				
3V1	smluvené povely		K4-6, K8, K9		
3V2, 3V4, 3V6	značky, základy grafického zápisu pohybu				
3V1	organizace prostoru a pohybových činností				
	historie a současnost sportu			Inf5 - metody a nástroje vyhledávání informací	
3V5, 3V7	měření výkonů, evidence a posuzování pohybových dovedností.				

## Tělesná výchova pro 7.ročník CHLAPCI

výstupy	okruh	učivo	mezipředmětové vztahy	poznámky
1V4,1V5	Činnosti ovlivňující zdraví	hygiena, bezpečnost a zásady chování při pohybových činnostech, první pomoc		
1V1, 1V2		základní druhy tělocvičné aktivity (tělesnou výchova, tělocvičná rekreace a sport).	Př8 - 1.pomoc	
1V2		specifiky tělocvičných aktivit různých skupin lidí.	Př8 - pohybové aktivity a zdraví	
1V1, 1V2, 1V4		zdravotně orientovaná zdatnost (rozvoj, kondiční programy, manipulace se zatížením)		
1V3		prevence a kompenzace svalových dysbalancí vzniklých jednostranným zatížením (průpravná, kompenzační a relaxační cvičení)	Př8 - pohybová soustava	
			motorické testy	
2V1, 2V2, 3V1, 3V5	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	Gymnastika		
		základní pojmy, záchrana a dopomoc		
		Průpravné cvičení pro rozvoj rovnováhy, obratnosti, síly		
		Akrobacie - kotoul, stoj na lopatkách, rovnovážné polohy, skoky na místě a z místa, jednoduché gymnastické sestavy		
		Přeskoky - skoky s odrazem z trampolínky, roznožka přes kozu, skrčka přes bednu našich		
		Hrazda - náskok do vzporu, zákmihem seskok, přešvihy únožmo ve vzporu, jednoduchá sestava		
		Atletika		
		základní pravidla atletických soutěží		

2V1,2V2,3V1,3V2,3V5, 3V6,3V7		technika jednotlivých disciplín (základy)			
2V1, 2V2, 3V1-3V7	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	průpravná cvičení pro: běh (sprint, vytrvalost, štafetový běh, starty); skok do dálky; hod míčkem / granátem			
2V1, 2V2, 3V1-3V7		Sportovní hry (volejbal, fotbal, floorball, softball, basketball, další i netradiční hry)			
		bezpečnost a hygiena při sportovních hrách			
		základní pravidla sportovních her			
		herní role a funkce, herní činnosti jednotlivce, základy herního systému, herní kombinace			
		základní principy pro řízení a rozhodování sportovních her			
		příprava a organizace utkání			
2V1, 2V2, 3V1-3V7			Pohybové hry (též Průpravné úpoly)		
		průpravné hry pro rozvoj pohybových schopností a dovedností			
		úpolové hry (přetahy, přetlaky)			
1V1-1V5, 2V1,2V2, 3V2, 3V4-3V7		Turistika a pobyt v přírodě (dle možností, školní výlety)			
		příprava turistické akce			
		turistika (terén)	Zeměpis		
		táboření (terén – dle možných podmínek); ochrana přírody	Přírodopis		
		jízda na kole			
	stí	Plavání (dle možností rodičů, nabídnuto budou pouze v případě vhodných podmínek, nemusí být zahrnuto vždy v předmětu)			

1V2,1V3, 2V1,2V2, 3V1,3V2, 3V7	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovednot		alespoň 1x ročně plavecký den; prsa, kraul – zdokonalování techniky			
1V5, 2V1, 2V2, 3V1, 3V2			Lyžařský výcvik v 7. nebo 8. ročníku (dle možností rodičů, nabídnuto budou pouze v případě vhodných podmínek, nemusí být zahrnuto vždy v předmětu)	dle zájmu může být doplněn vyššími ročníky		
			sjezdový výcvik,			
			běh na lyžích			
1V5, 2V1, 2V2, 3V1, 3V2			Bruslení (pouze při vhodných podmínkách)			
			pocit skluzu, jízda vpřed a vzad, zastavení, obraty, změna směru			
3V1	Činnosti podporující pohybové učení	komunikace v TV				
		tělocvičné názvosloví osvojovaných činností				
3V1		smluvené povely				
		značky, základy grafického zápisu pohybu				
3V2, 3V4, 3V6		organizace prostoru a pohybových činností				
3V1		historie a současnost sportu		Inf - metody a nástroje vyhledávání informací		
3V5, 3V7		měření výkonů, evidence a posuzování pohybových dovedností.				









## Tělesná výchova pro 8. ročník - CHLAPCI

výstupy	okruh	učivo	mezipředmětové vztahy	poznámky
1V4, 1V5	Činnosti ovlivňující zdraví	hygiena, bezpečnost a zásady chování při pohybových činnostech, první pomoc	Př8 - 1.pomoc	
1V1, 1V2		základní druhy tělocvičné aktivity (tělesnou výchova, tělocvičná rekreace a sport).		
1V2		specifiky tělocvičných aktivit různých skupin lidí.	Př8 - pohybové aktivity a zdraví	
1V1, 1V2, 1V4		zdravotně orientovaná zdatnost (rozvoj, kondiční programy, manipulace se zatížením)		
1V3		prevence a kompenzace svalových dysbalancí vzniklých jednostranným zatížením (průpravná, kompenzační a relaxační cvičení)	Př-8-pohybová soustava	
		motorické testy		
		Gymnastika		
1, 2V2, 3V1, 3V5		základní pojmy, záchrana a dopomoc		
		Průpravné cvičení pro rozvoj rovnováhy, obratnosti, síly		
		Akrobacie - kotoul, stoj na lopatkách, stoj na ruce, přemet stranou, rovnovážné polohy, skoky na místě a z místa, jednoduché gymnastické sestavy		

1- 5, 1,2 2,	2V1, 2V2, 3V1-3V7	2V1, 2V2, 3V1-3V7	2V1, 2V2, 3V1, 3 V2, 3V5, 3V6, 3V 7	2V1
-----------------------	-------------------------	-------------------	---	-----

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

Přeskoky - skoky s odrazem z trampolínky, roznožka přes kozu, skrčka přes bednu našív		
Hrazda - výmyk, jednoduchá sestava		
Atletika		
základní pravidla atletických soutěží		
technika jednotlivých disciplín (základy)		
průpravná cvičení pro: běh (sprint, vytrvalost, štafetový běh, starty); skok do dálky; hod míčkem / granátem, vrh koulí		
Sportovní hry (volejbal, fotbal, floorball, softball, basketball, další i netradiční hry)		
bezpečnost a hygiena při sportovních hrách		
základní pravidla sportovních her		
herní role a funkce, herní činnosti jednotlivce, základy herního systému, herní kombinace		
základní principy pro řízení a rozhodování sportovních her		
příprava a organizace utkání		
Pohybové hry (též Průpravné úpoly)		
průpravné hry pro rozvoj pohybových schopností a dovedností		
úpolové hry (přetahy, přetlaky)		
<b>Turistika a pobyt v přírodě (dle možností, školní výlety)</b>		
příprava turistické akce		

IV	orující pohybové učení	turistika (terén)	Zeměpis	
IV1- IV5, 2V1,2V 2,3V2,		táboření (terén – dle možných podmínek); ochrana přírody	Přírodopis	
		jízda na kole		
		Plavání (dle možností rodičů, nabídnuto budou pouze v případě vhodných podmínek, nemusí být zahrnuto vždy v		
IV2,IV3, 2V1,2V2, 3V1,3V2,3V7		alespoň 1x ročně plavecký den; prsa, kraul – zdokonalování techniky		
IV5, 2V1, 2V2, 3V1, 3V2		Lyžařský výcvik v 7. nebo 8. ročníku (dle možností rodičů, nabídnuto budou pouze v případě vhodných podmínek, nemusí být zahrnuto vždy v předmětu)		dle zájmu může být doplněn vyššími ročníky
		Bruslení (pouze při vhodných podmínkách)		
IV5, 2V1, 2V2, 3V1,		pocit skluzu, jízda vpřed a vzad, zastavení, obraty, změna směru		
3V1		komunikace v TV		
3V1		tělocvičné názvosloví osvojovaných činností		
	smluvené povely			
	značky, základy grafického zápisu pohybu			

3V2, 3V4, 3V6	Činnosti podp	organizace prostoru a pohybových činností		
3V1		historie a současnost sportu	Inf5 - metody a nástroje vyhledávání informací	
3V5, 3V7		měření výkonů, evidence a posuzování pohybových dovedností.		

## Tělesná výchova pro 9. ročník - CHLAPCI

výstupy	okruh	učivo	mezipředmětové vztahy	poznámky	
1V4, 1V5	Činnosti ovlivňující zdraví	hygiena, bezpečnost a zásady chování při pohybových činnostech, první pomoc	VKZ6- hygiena, první pomoc		
				Př8 - 1.pomoc	
1V1, 1V2		základní druhy tělocvičné aktivity (tělesnou výchova, tělocvičná rekreace a sport).			
1V2		specifiky tělocvičných aktivit různých skupin lidí.	Př8 - pohybové aktivity a zdraví		
1V1, 1V2, 1V4		zdravotně orientovaná zdatnost (rozvoj, kondiční programy, manipulace se zatížením)			
1V3		prevence a kompenzace svalových dysbalancí vzniklých jednostranným zatížením (průpravná, kompenzační a relaxační cvičení)	Př-8-pohybová soustava		
		motorické testy			
		Gymnastika			
1, 2V2, 3V1, 3V5		základní pojmy, záchrana a dopomoc			
		Průpravné cvičení pro rozvoj rovnováhy, obratnosti, síly			
		Akrobacie - kotoul, stoj na lopatkách, váhu předklonmo, rovnovážné polohy, skoky na místě a z místa, jednoduché gymnastické sestavy			

V1- V5, /1,2V 3V2,	IV1- IV5, 2V1,2 V2,	2V1, 2V2, 3V1-3V7	2V1, 2V2, 3V1-3V7	2V1,2V2,3V1,3 V2,3V5,3V6,3V 7	2V1
-----------------------------	------------------------------	-------------------------	-------------------	-------------------------------------	-----

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

Přeskoky - skoky s odrazem z trampolínky, roznožka přes kozu, skrčka přes bednu našít		
Hrazda - výmyk, jednoduchá sestava		
Atletika		
základní pravidla atletických soutěží		
technika jednotlivých disciplín (základy)		
průpravná cvičení pro: běh (sprint, vytrvalost, štafetový běh, starty); skok do dálky; hod míčkem / granátem, vrh koulí		
Sportovní hry (volejbal, fotbal, floorball, softball, basketball, další i netradiční hry)		
bezpečnost a hygiena při sportovních hrách		
základní pravidla sportovních her		
herní role a funkce, herní činnosti jednotlivce, základy herního systému, herní kombinace		
základní principy pro řízení a rozhodování sportovních her		
příprava a organizace utkání		
Pohybové hry (též Průpravné úpoly)		
průpravné hry pro rozvoj pohybových schopností a dovedností		
úpolové hry, <b>základy sebeobrany</b> (přetahy, přetlaky)		
<b>Turistika a pobyt v přírodě (dle možností, školní výlety)</b>		
příprava turistické akce		
turistika (terén)	<b>Zeměpis</b>	
táboření (terén – dle možných podmínek); ochrana přírody	<b>Přírodopis</b>	