

vzdělávací oblast:	ČLOVĚK A ZDRAVÍ			
tematický okruh:	TĚLESNÁ VÝCHOVA			
předmět:	TĚLESNÁ VÝCHOVA			
ročník	obsah předmětu	průřez.téma + MP vazby	školní výstupy	poznámky
4.-5.	ATLETIKA-BĚH -průpravná běžecká cvičení, pohybové hry pro rozvoj běžecké rychlosti a vytrvalosti, běžecká abeceda, nízký a polovysoký start na povel, rychlý běh do 50 m, vytrvalostní běh v terénu (popř. na dráze do 600 m) SKOK -průpravná cvičení pro nácvik		žák: - ovládá základní pojmy související s během, hodem a skokem, reaguje na základní pokyny, signály a povel, zvládá základní techniku rychlého a vytrvalého běhu, předvede polovysoký a nízký start, zvládá základní techniku odrazu z odrazové nohy a skoku d	
4.-5.	GYMNASTIKA-AKROBACIE -průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed a vzad, kotoul vpřed a vzad a jejich modifikace, průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou, stoj na rukou s dopomocí PŘESKOK -průpravné cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku		- reaguje na základní pokyny a gesta učitele, zvládá alespoň pasivně základní pojmy osvojených cviků, pojmenuje základní gymnastické náčiní a nářadí, zvládá základní gymnastické držení a pohyb těla (chůze, běh, poskoky, obraty, atd.) a snaží se o ně, správ	
4.-5.	RYTMICKÁ A KONDIČNÍ CVIČENÍ -základy estetického pohybu těla (chůze, běh, poskoky, obraty)a jeho částí, vyjádření rytmu, tempa a melodie pohybem, základní tance založené na taneční chůzi a běhu,kroku poskočném a přísuvném a přeměnném tanečním kroku		- reaguje na základní pokyny a gesta učitele, snaží se o estetické držení těla,zvládá základy estetického pohybu těla a jeho částí, seznámí se se základy tance založeného na chůzi, běhu, kroku poskočném, a přísuvném a přeměnném, dodržuje pravidla bezpečnosti	
4.-5.	POHYBOVÉ HRY		- zná pravidla nejméně 10 pohybových her a je schopen je variabilně hrát se spolužáky i mimo hodiny TV, uvědomuje si možná nebezpečí při hrách a snaží se jim vyhýbat	
4.-5.	SPORTOVNÍ HRY -přihrávky jednoruč a obouřuč vrchní trčením, chytání, vedení míče driblingem, střelba na koš obouřuč, vybíjená, minibasket, florbal, ringo, přehazovaná		- zvládá základní způsoby házení a chytání míče,zná pravidla vybíjené, minibasketu, florbalu, ringa, přehazované a aktivně se zapojuje do těchto her, dodržuje pravidla bezpečnosti při sportovních činnostech	
4.-5.	ÚPOLY A PŘETAHY		- zapojuje se do silových cvičení	
4.-5.	PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ ,RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ A PSYCHOMOTORICKÁ CVIČENÍ		- žák si uvědomuje význam těchto cvičení a snaží se o jejich přesné provedení podle pokynů učitele	
4.-5.	PLAVÁNÍ		- dle osnov plaveckého výcviku	
4.-5.	BRUSLENÍ		- jízda vpřed, vzad, zastavení	

vzdělávací oblast:	ČLOVĚK A ZDRAVÍ			
tematický okruh:	TĚLESNÁ VÝCHOVA			
předmět:	TĚLESNÁ VÝCHOVA			
ročník	obsah předmětu	průřez.téma + MP vazby	školní výstupy	poznámky
4.-5.	TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ		- chůze a běh v terénu	

vzdělávací oblast:	ČLOVĚK A ZDRAVÍ			
tematický okruh:	TĚLESNÁ VÝCHOVA			
předmět:	TĚLESNÁ VÝCHOVA			
ročník	obsah předmětu	průřez.téma + MP vazby	školní výstupy	poznámky
1.-3.	ATLETIKA-BĚH -průpravná běžecká cvičení, pohybové hry pro rozvoj běžecké rychlosti a vytrvalosti, základy polovysokého startu, rychlý běh do 50 m, vytrvalostní běh v terénu (popř. na dráze do 600 m) SKOK -průpravná cvičení pro nácvik odrazu, odraz z místa,		žák: - ovládá základní pojmy související s během, hodem a skokem, reaguje na základní pokyny, signály a povely, zvládá základní techniku rychlého a vytrvalého běhu, předvede polovysoký start, zvládá základní techniku odrazu z odrazové nohy a skoku do dálky z míst	
1.-3.	GYMNASTIKA-AKROBACIE -průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed a vzad, kotoul vpřed a vzad, PŘESKOK -průpravné cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z trampolíny a můstku, výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z můstku, seskok,		- reaguje na základní pokyny a gesta učitele, zvládá alespoň pasivně základní pojmy osvojených cviků, pojmenuje základní gymnastické náčiní a nářadí, zvládá základní gymnastické držení a pohyb těla (chůze, běh, poskoky, obraty, atd.) a snaží se o ně, správ	
1.-3.	RYTMICKÁ A KONDIČNÍ CVIČENÍ -základy estetického pohybu těla (chůze, běh, poskoky, obraty) a jeho částí, vyjádření rytmu, tempa a melodie pohybem, základní tance založené na taneční chůzi a běhu, kroku poskočném a přísuvném		- reaguje na základní pokyny a gesta učitele, snaží se o estetické držení těla, zvládá základy estetického pohybu těla a jeho částí, seznámí se se základy tance založeného na chůzi, běhu, kroku poskočném, a přísuvném, dodržuje pravidla bezpečnosti, volí vhod	
1.-3.	POHYBOVÉ HRY		- zná pravidla nejméně 10 pohybových her a je schopen je variabilně hrát se spolužáky i mimo hodiny TV, uvědomuje si možná nebezpečí při hrách a snaží se jim vyhýbat	
1.-3.	SPORTOVNÍ HRY -držení míče jednoruč i obouruč, manipulace s míčem na místě i za pohybu, přihrávky jednoruč a obouruč, chytání, zjednodušená verze vybíjené na malém hřišti, základy florbalu		- zvládá základní způsoby házení a chytání míče, zná zjednodušená pravidla vybíjené a aktivně se zapojuje do této hry, dodržuje pravidla bezpečnosti při sportovních činnostech, dokáže vést míček florbalovou hokejkou, zná základní pravidla florbalu a aktivně	
1.-3.	ÚPOLY A PŘETAHY		- apojuje se do silových cvičení	
1.-3.	PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ A PSYCHOMOTORICKÁ CVIČENÍ		- žák si uvědomuje význam těchto cvičení a snaží se o jejich přesné provedení podle pokynů učitele	

vzdělávací oblast:	ČLOVĚK A ZDRAVÍ			
tematický okruh:	TĚLESNÁ VÝCHOVA			
předmět:	TĚLESNÁ VÝCHOVA			
ročník	obsah předmětu	průřez.téma + MP vazby	školní výstupy	poznámky
1.-3.	PLAVÁNÍ		dle osnov plaveckého výcviku	
1.-3.	BRUSLENÍ		jízda vpřed, vzad, zastavení	v rámci možností školy
1.-3.	TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ		chůze a běh v terénu	v rámci školy v přírodě