

PŘÍLOHA Č. 4:
Tělesná výchova
Rozpis učiva a výsledků vzdělávání
PLATNOST: od 1. ZÁŘÍ 2025 pro všechny ročníky
TĚLESNÁ VÝCHOVA – 1. ROČNÍK

Výsledky a kompetence	Tematické celky	Doporučená hodinová dotace
Žák - vysvětlí význam přípravy organismu před pohybovou činností i význam péče o tělo po skončení pohybové činnosti, - rozliší a vysvětlí pojem zátěž, únava, - prokáže dovednosti poskytnutí první pomoci sobě a jiným.	1. Teoretické poznatky - základy první pomoci	2
Žák - zaujímá postavení v daném tvaru, - používá správně povely a reaguje na ně.	2. Pořadová cvičení	2
Žák - volí sportovní vybavení odpovídající dané činnosti, - provádí správnou techniku běhu a startů z různých poloh, - prokáže jistou úroveň rychlostních a vytrvalostních schopností, - spojí rozběh s odrazem při skoku dalekém, - rozlišuje hody a vrhy, - provádí vrh s ohledem na základní techniku vrhu koulí, - dbá bezpečnostních opatření při hodech a vrzích.	3. Atletika - běhy, hlavně v terénu - vrh koulí - hod kriketem	14
Žák - rozliší správné a vadné držení těla, - správně ovlivní držení vlastního těla, - přikládá váhu významu cvičení pro správné držení těla, - zhodnotí své pohybové možnosti a vybere si vhodné rozvíjející činnosti z nabídky pohybových aktivit, - správně technicky provádí kotouly,	4. Gymnastika - všeobecně pohybově rozvíjející cvičení - akrobacie – kotouly, přemet stranou, stoj na rukou - přeskok přes kozu - cvičení na lavičkách - cvičení s náčiním	10

- s dopomocí nebo oporou provádí stoj o rukou, - přeskočí přes kozu s odrazovým můstkem, - dává dopomoc a záchranu při cvičení, - při cvičení s náčiním (dívky) zdokonaluje techniku cvičení, a hlavně pak vylepšuje kulturu pohybu, - překonává strach, avšak neriskuje zbytečně, neohrožuje své zdraví, - provádí cviky rovnováhy a základní skoky (dívky) při cvičení na lavičkách.		
Žák - rozšiřuje škálu svých pohybových dovedností, - zdokonaluje se v koordinaci pohybu, - zvládá sladění pohybu s hudebním doprovodem, - rozvíjí pohybovou paměť.	5. Aerobic	10
Žák - volí vhodné sportovní vybavení, - v košíkové zvládá základy herních činností jednotlivce (driblink, různé druhy přihrávek, střelba, obranné činnosti jednotlivce) a dokáže je použít ve zjednodušené hře, - v kopané provádí herní činnost jednotlivce, - hraje podle základních herních pravidel.	6. Sportovní hry - košíková – herní činnosti jednotlivce - kopaná zejména chlapci - základy netradičních her – softball, floorball	26
Žák - se orientuje v novém prostředí a chová se v přírodě ekologicky, respektuje příkazy, - v lehčích případech poskytuje první pomoc, - chová se v souladu s pravidly silničního provozu, - aktivně se zapojuje do všech provozovaných činností s cílem zvládnout i základy nových pohybových dovedností.	7. Sportovní kurz - seznámení se s prostředím - ekologické chování - zásady pohybu v novém prostředí - pěší a horská turistika - cykloturistika - vodní turistika - míčové hry - netradiční sporty - plavání - orientační a crossový běh - drobné hry - první pomoc	1 týden

Žák - dokáže si osvojovat i základy netradičních sportů s využitím získaných dovedností.	8. Doplnkové sporty podle podmínek - inline brusle - bruslení - plavání - úpoly	4
Žák - dovede rozpoznat hrozící nebezpečí a ví, jak se doporučuje na ně reagovat	9. Zásady jednání v situacích osobního ohrožení a za mimořádných událostí	Projektový den

TĚLESNÁ VÝCHOVA – 2. ROČNÍK

Výsledky a kompetence	Tematické celky	Doporučená hodinová dotace
Žák - používá základní terminologii, - rychle reaguje a poskytne první pomoc, - dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech.	1. Teoretické poznatky - terminologie pohybových činností - první pomoc - aktivní zdraví, hygiena, bezpečnost	2
Žák - provádí správnou techniku běhu, - snaží se zlepšovat své výkony, - zdokonaluje se v technice vrhu koulí, - zdokonaluje se a zlepšuje v technice i výkonu ve skoku z místa, případně z rozběhu (v závislosti na podmínkách), - provádí hod v souladu s technikou, zlepšuje se ve výkonu, sladí rozběh s hodem, - dbá zásad bezpečnosti.	2. Atletika - zdokonalování techniky běhu - vytrvalostní běh - vrh koulí, hod kriketem - skok daleký z místa i z rozběhu	16
Žák - zacvičí akrobatické prvky prvního ročníku, - dokáže je spojit v jednoduché akrobatické řady s využitím doplňujících prvků (skoky, obraty, poskoky, pohyby paží a nohou, polohy), - provádí roznožku přes zvýšené nářadí, - osvojuje si techniku přeskoku skrčmo.	3. Gymnastika - akrobatické řady, vazby prvků - přeskok přes kozu	12
Žák - spojuje prvky do jednodušších vazeb, tvoří i choreografii, - zdokonaluje se v provedení jednotlivých prvků a kroků, - jeho pohyb se kvalitativně zlepšuje, soulad s hudbou se zdokonaluje.	4. Aerobic - jednoduché vazby prvků	8

Žák - v košíkové si osvojuje techniku pohybu s míčem, zdokonaluje se ve dvojtaktu a plynule ho zařazuje do hry, uvolňuje se s míčem i bez něj, uplatňuje obranný systém osobní a zónové obrany a útočný systém postupného a rychlého protiútoky, rozpozná přestupky proti pravidlům, - v kopané provádí technicky správně vedení míče, přihrávky a střelbu, používá ve hře základy herních systémů.	5. Sportovní hry - košíková – hra, herní systémy - kopaná - netradiční sportovní hry	24
Žák - dokáže si osvojovat i základy netradičních sportů s využitím získaných dovedností.	6. Doplnkové sporty podle podmínek - in line brusle, bruslení, plavání	6
Žák - se dokáže orientovat v horském prostředí, vnímá nebezpečí hor a dokáže na ně vhodně reagovat, - chová se ekologicky, - respektuje příkazy horské služby, - posoudí technický stav výzbroje a provádí její základní údržbu, jinak se obrací na odborníky, - zvládá základy pohybu na lyžích, manipulaci s lyžemi, výstup do svahu, sjezd šikmo svahem, v pluhu, volí správné místo pro bezpečné zastavení při sjíždění, - dokáže nastoupit a vystoupit z přepravních zařízení, - provede střední a dlouhý oblouk, - poradí si s jízdou v různém terénu, - nepřeceňuje vlastní síly, - při výcviku na běžkách dokáže připravit lyže vzhledem k aktuálním sněhovým podmínkám, - používá chůzi, skluz, běh střídavý, odpich soupaž aj., - na snowboardu sjíždí v souladu se základní technikou (prováděno výběrově).	7. Lyžařský výcvik - sjezdový výcvik, příležitostně běžecký výcvik a snowboard doplňkově	1 týden

TĚLESNÁ VÝCHOVA – 3. ROČNÍK

Výsledky a kompetence	Tematické celky	Doporučená hodinová dotace
Žák - zvládá odpovídající reakce při mimořádných situacích, poskytuje v případě potřeby první pomoc, - chápe pojem doping, zná možné následky použití podpůrných látek, - rozlišuje míru škodlivosti vlivu alkoholu, tabáku a drog na pohybovou výkonnost a tělesnou zdatnost a zdraví, - chápe význam výrazu fair play, uplatňuje ho i při sportovním diváctví, potlačuje projevy negativních emocí spojených se sportem.	1. Teoretické poznatky - mimořádné situace (první pomoc) - negativní jevy ve sportu - fair play	2
Žák - uplatňuje zásady sportovního tréninku s cílem zlepšit svou výkonnost, - přizpůsobuje techniku běhu terénu, - používá vhodnou výstroj, - vylepšuje své výkony v jednotlivých disciplínách.	2. Atletika - běhy na krátké a střední tratě - vytrvalostní běhy v terénu - hody, skoky i v přírodních podmínkách	12
Žák - neopomíjí zásady péče o tělo, využívá vhodné posilovací cviky pro zvyšování zdatnosti, využívá prostředky relaxace, - provádí rovnovážná cvičení na kladince, - zdokonaluje se v technice přeskoků přes kozu, - spojuje prvky do sestav.	3. Gymnastika - relaxační cvičení - cvičení na kladinkách - přeskok - sestavy s náčiním	14
Žák - koordinuje a esteticky provádí pohyby v souladu s hudebním doprovodem.	4. Aerobic, kondiční posilování - sestavy prvků, choreografie	10

Žák - provádí základy herních činností jednotlivce, - odbití vrchem, spodem, podání spodem, - uplatňuje je ve zjednodušené hře, - v ostatních hrách se zdokonaluje v herních činnostech jednotlivce i v systémech, - uplatňuje základní pravidla, i ve zjednodušené podobě rozhoduje v utkání.	5. Sportovní hry - odbíjená – herní činnosti, hra, pravidla - kopaná - košíková - netradiční sporty – softball, líný tenis, stolní tenis, aj.	20
Žák - ověří si úroveň své tělesné zdatnosti s pomocí standardizovaných testů a utvořených kontrolních sestav a prvků.	6. Testování - průběžné motorické testy, hodnocení jednotlivých disciplín prostřednictvím kontrolního měření a hodnocení, sebehodnocení a vzájemné porovnání výkonů	2
Žák - dokáže si osvojovat i základy netradičních sportů s využitím získaných dovedností.	8. Doplnkové sporty podle podmínek - inline brusle - bruslení - plavání - úpoly	4

TĚLESNÁ VÝCHOVA – 4. ROČNÍK

Výsledky a kompetence	Tematické celky	Doporučená hodinová dotace
Žák - vyhledává potřebné informace z oblasti zdraví a pohybu, - využívá i ve svém volném čase sport a pohybové aktivity k relaxaci, - využívá kompenzační cvičení k vlastní regeneraci, - pohybové aktivity přijímá jako nedílnou součást životního stylu.	1. Teoretické poznatky - význam pohybu pro zdravý životní styl - sport jako prostředek relaxace a regenerace - mimořádné situace (první pomoc)	2
Žák - uplatňuje zásady sportovního tréninku s cílem zdokonalovat získané pohybové dovednosti.	2. Atletika - zdokonalení v disciplínách prováděných v předchozích ročnících	8
Žák - vylepšuje své výkony při cvičení všeho druhu, přičemž uplatňuje veškeré osvojené zásady pro přípravu organismu i jeho uklidnění po činnosti.	3. Gymnastika, aerobic - sestavy v akrobacii a na kladině - choreografie pohybových vystoupení	16
Žák - v rámci osvojené hry se do ní v souladu s pravidly zapojuje, - jednoduché utkání uspořádá, vede a rozhoduje v něm.	4. Sportovní hry - zdokonalení ve vybrané sportovní hře - rozhodování, pořádání soutěže	26
Žák - dokáže si osvojovat i základy netradičních sportů s využitím získaných dovedností.	8. Doplnkové sporty podle podmínek - inline brusle - bruslení - plavání - úpoly	4