

# Tělesná výchova

## 1.stupeň

Vyučovací předmět Tělesná výchova má v 1. – 5. ročníku časovou dotaci 2 hodiny týdně.

Hodiny tělesné výchovy trvají 45 minut a jsou rozděleny do čtyř částí: úvodní (3 – 5 minut), průpravné (6 – 12 minut), hlavní (25 – 30 minut), závěrečné (3 – 5 minut). V úvodu žáci absolvují organizovaný nástup. V průpravné části připravují svůj pohybově funkční aparát na hlavní část hodiny, v níž splňují cíl vyučovací jednotky. V závěru jde především o zklidnění a uvolnění organismu doprovázené hodnocením hodiny.

Při provádění sportovní či jiné činnosti jsou žáci vedeni k dodržování určitých zásad. Aby byla zajištěna plynulost a bezpečnost výuky, je nutné dodržovat základní organizační, bezpečnostní a hygienická pravidla.

Hodiny tělesné výchovy nejsou zaměřeny pouze na rozvoj pohybových schopností a osvojování pohybových dovedností, ale také na optimální rozvoj zdravotně orientované zdatnosti, správného držení těla, regeneraci a kompenzaci jednostranné zátěže.

Využitím jednoduchých pohybových her, gymnastiky, atletiky, sportovních her, plavání a bruslení jsou rozvíjeny různé formy pohybových schopností (rychlost, vytrvalost, pohyblivost, obratnost, síla) a osvojování pohybové dovednosti.

Součástí vyučovacího procesu tělesné výchovy je též rozvoj komunikace mezi žáky, dodržování určitých zásad jednání, slušného chování a dodržování pravidel fair play.

Žákům jsou vštěpována základní pravidla zjednodušených pohybových her a dále jsou motivováni měřeními a porovnáváními své úrovně pohybových dovedností s ostatními spolužáky. Velmi důležité je 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.

Žáci se v průběhu školního roku účastní sportovních soutěží vyhlášených Ministerstvem školství a tělovýchovy a řízených Asociací školních sportovních klubů České republiky, které jsou v mnoha případech postupové až na úroveň mistrovství republiky.

### Formy realizace předmětu:

- skupinové vyučování
- kolektivní hry
- projekty
- návštěvy různých sportovišť, sportovních zápasů
- reprezentace v různých odvětvích sportů v rámci sportovních turnajů a závodů
- práce s PC

### Vyučovací předmět Tělesná výchova je úzce spjat s dalšími vyučovacími předměty:

matematika – převody jednotek, zaokrouhlování, kružnice, měření délký

vlastivěda – významní sportovci, geografie ČR

přírodověda – vitamíny, biologie člověka, výživa

hudební výchova – rytmus, taneční výchova, melodie

prvouka – správné držení těla, bezpečnost

výtvarná výchova – činnosti  
český jazyk a literatura – přesné vyjadřování

Vyučovací předmět pracuje s těmito **průřezovými tématy:**

**Osobnostní a sociální výchova**

**Výchova demokratického občana**

**Multikulturní výchova**

**Environmentální výchova**

**Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků**

**Kompetence k učení**

Žák - si osvojuje základní tělocvičné názvosloví

- učí se cvičit podle ukázky a popisu cvičení
- uvědomuje si technické provedení daného pohybového cvičení
- hledá strategii pohybového učení na základě jasných kritérií
- nabízí možnosti vlastního hodnocení své činnosti a schopnosti dále rozvíjet proces vlastního učení

**Kompetence k řešení problémů**

Žák - uplatňuje zásady bezpečného chování ve sportovním prostředí

- je schopen pomoci při úrazu spolužáka
- dodává si sebedůvěru, podle potřeby žákům v činnostech pomáhá
- rozvíjí tvořivé myšlení, hledá postup od jednoduchého ke složitějšímu

**Kompetence komunikativní**

Žák - je veden ke spolupráci při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích

- reaguje na základní povely a pokyny a sám je i vydává
- komunikuje s ostatními a respektuje druhé (soupeře, rozhodčího, diváky, spoluhráče)

**Kompetence sociální a personální**

Žák - si uvědomuje jednání v duchu fair – play

- propaguje olympijskou myšlenku
- dodržuje pravidla, označuje přestupky, respektuje ostatní účastníky pohybového procesu

**Kompetence občanské**

Žák - se podílí na realizaci pravidelného pohybového režimu

- projevuje přiměřenou samostatnost v rozhodování, vůli po zlepšení své výkonnosti a zdraví
- je ohleduplný a taktní
- chová se dle pravidel slušného chování při sportovních a společenských činnostech
- poznává zdraví jako důležitou hodnotu v kontextu dalších životních hodnot

**Kompetence pracovní**

Žák - respektuje zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech

- užívá jednotlivá nářadí a náčiní při pohybové činnosti
- využívá získané vědomosti a dovednosti v praxi

## **Kompetence digitální**

- podílet se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňovat kondičně zaměřené činnosti; projevovat přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení úrovně své zdatnosti, sledovat změny i s využitím digitálních technologií
- změřit základní pohybové výkony a porovnat je s předchozími výsledky i s využitím digitálních technologií
- orientovat se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získávat potřebné informace i v digitálním prostředí

# Časový a tematický plán

**Předmět: Tělesná výchova**

**Vzdělávací program: Škola pro děti**

**Třída: 1.**

**Školní rok: 2023/24**

**Časová dotace: 2 hodiny týdně**

Měsíc	Tematický celek	Výstupy	Poznámky
Září	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sportovní hry na hřišti. Skok do dálky, skákání panáka, přetahování lanem, létající talíř, střelba na koš, driblování, relax.cviky.</li></ul>	<p>Pozná vhodné oblečení a obuv na sport. Dodržuje zásady fair play chování. Dokáže odpovědět na otázky: "Proč se rozvíjíme?" "Proč po cvičení děláme protahovací a relaxační cviky?"</p>	
Říjen	<ul style="list-style-type: none"><li>- Průpravná a kondiční cvičení.</li><li>- Cvičení s plnými míči, pohybové hry.</li><li>- Návlek s míči, rytmická a taneční cvičení za doprovodu hudby</li><li>- Cvičení na náradí – lavičky, žebřiny</li></ul>	<p>Chytá míč "do košíčku", odhazuje míč jednou rukou. Přehodí hřiště přihrávkou jednou rukou. Spolupracuje se svými spoluhráči. Správně rytmizuje při tanečním cvičení - Aerobik</p>	
Listopad	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pohybové hry v tělocvičně, přebíhání nízkých překážek, opičí dráhy, překážkové dráhy</li><li>- Cvičení na lavičkách, cvičení se švihadly, kladinka.</li><li>- Soutěživé hry.</li><li>- Kotoul vpřed, švihadlo, lano - přetahování</li></ul>	<p>Spolupracuje se svými spoluhráči.</p>	
Prosinec	<ul style="list-style-type: none"><li>- Rytmické cvičení s hudbou</li><li>- Průpravná cvičení s míčem.</li><li>- Tělocvična – využití vybavení – lavičky švéd.bedna apod.</li></ul>	<p>Pod vedením učitele přesně opakuje cviky. Po předvedení opakuje:krok přísuný, poskočný, přeměnný, cval, polkový. Zatancuje mazurku.</p>	
Leden	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hry na sněhu – sáňkování, bobování</li><li>- Tělocvična – míčové hry, cvičení na náradí – žebřiny.</li><li>- Bedna, lavička.</li></ul>	<p>Provede rozběh a odraz z můstku snožmo. Předvede průvlek přes 3-4 díly švéd. bedny. Přejde kladinu bez dopomoci.</p>	
Únor	<ul style="list-style-type: none"><li>- Průpravná a kondiční cvičení</li><li>- Pohybové hry, žíněny, žebřiny, švihadla</li><li>- Opičí dráha, hry s míči</li><li>- Cvičení s míči – driblink, přihrávka, chytání míče, základy vybíjené.</li><li>- Hry na sněhu – sáňkování, bobování</li></ul>	<p>Správně manipuluje s míčem s náradím v tělocvičně. Dodržuje a poslouchá pokyny učitele.</p>	
Březen	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pohybové hry, prolézačky, přebíhání nízkých překážek.</li><li>- Protahovací cviky, posilovací cviky</li><li>- Závodivé přeběhy, míčové hry.</li><li>- Míč – dribling.</li><li>- Kruhový trénink.</li></ul>	<p>Seznamuje se s kruhovým tréninkem, časovým limitem a střídáním cviků.</p>	

<b>Duben</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Průpravná a kondiční cvičení</li> <li>- Vytrvalostní běhy v přírodě</li> <li>- Skok do dálky</li> <li>- Hry s míči, slalom s míčem, driblink, přihrávka.</li> <li>- Kladinka.</li> </ul>	<p>Správně manipuluje s míčem s nářadím v tělocvičně. Přejde kladinu bez dopomoci.</p>	
<b>Květen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pohyb s míčem, chytání míče, střelba, přihrávka.</li> <li>- Kruhový trénink v přírodě.</li> <li>- Skok do dálky z místa, leh – sed opakovaně – motor. testy</li> <li>- Hod míčkem, házení jednou rukou</li> </ul>	<p>Správná technika chycení míče a přihrávky. Žáci si ve dvojicích přihrávají míč a trénují správnou a přesou techniku přihrávky a střelby</p>	
<b>Červen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Skok daleký z místa, s rozběhem</li> <li>- Házení na cíl, střelba na koš, míčové hry. Kruhový trénink.</li> <li>- Létaující talíř, přetahování lanem, švihadla.</li> <li>- Závodivé přeběhy.</li> </ul>	<p>Do hodiny zařadím kruhový trénink, kde žáci po několika sekundách (cca 20 sekundách střídají cvičení s vlastním tělem)</p>	
<b>Průběžně</b>	<p>Změna plánu vyhrazena. Školní akce, besedy a preventivní programy. Celoškolní projekty: Vánoce, aj.</p>		

# Časový a tematický plán

Předmět: Tělesná výchova

Vzdělávací program: Škola pro děti

Třída: 2.

Školní rok: 2023/24

Časová dotace: 2 hodiny týdně

Měsíc	Tematický celek	Výstupy	Poznámky
Září	<ul style="list-style-type: none"><li>- Poučení o bezpečnosti</li><li>- Pořadová cvičení</li><li>- Závodivé přeběhy</li><li>- Míčové hry</li><li>- Běh v přírodě – vytrvalost, běh do vrchu</li><li>- Míč – přihrávka, driblink</li><li>- Švihadla</li></ul>	<p>Pozná vhodné oblečení a obuv na sport. Dodržuje zásady fair play chování. Dokáže odpovědět na otázky: 1. Proč se rozvíjíme? 2. Proč po cvičení děláme protahovací a relaxační cviky?</p>	
Říjen	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pohybová a posilovací cvičení</li><li>- Opičí dráha</li><li>- Závodivé přeběhy</li><li>- Míčové hry, přihrávka</li><li>- Žebřiny, kladinka</li><li>- Vybíjená</li></ul>	<p>Osvojuje si herní činnosti jednotlivce, herní kombinace. Umí cvičit podle slovních pokynů. Orientuje se v disciplínách. Osvojuje si a zdokonaluje pohybové dovednosti v jednotlivých disciplínách. Zná základní startovní povely.</p>	
Listopad	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pohybová a posilovací cvičení</li><li>- Překážková dráha</li><li>- Žebřiny, kladinka, švihadla</li><li>- Míčové hry</li><li>- Míč – přihrávka, driblink</li></ul>	<p>Osvojuje si herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, systémy, pravidla žákovských utkání. Učí se kontrolovat svojí výbušnost u prohry.</p>	
Prosinec	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pohybová a posilovací cvičení</li><li>- Cvičení na nářadí</li><li>- Opičí dráha</li><li>- Hry s míčem</li><li>- Hry na sněhu (dle počasí)</li></ul>	<p>Pod vedením učitele přesně opakuje cviky.</p>	
Leden	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hry na sněhu (dle počasí)</li><li>- Pohybová a posilovací cvičení</li><li>- Vybíjená</li><li>- Překážková dráha</li><li>- Míč – přihrávka, driblink</li></ul>	<p>Respektování pokynů vyučujícího při hrách na sněhu a ledě, dodržování bezpečnosti při bruslení. Dodržování pravidel bezpečného chování při zimních hrách, vybírání vhodného místa.</p>	

<b>Únor</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Průpravná a kondiční cvičení</li> <li>- Pohybové hry, žíněnky, žebřiny, švihadla</li> <li>- Opičí dráha, hry s míči</li> <li>- Cvičení s míči – driblink, přihrávka, chytání míče, základy vybíjené</li> <li>- Hry na sněhu – sáňkování, bobování</li> </ul>	Správně manipuluje s míčem s nářadím v tělocvičně. Dodržuje a poslouchá pokyny učitele.	
<b>Březen</b>	- Plavecký výcvik	Poučení o bezpečném chování při plaveckém výcviku	
<b>Duben</b>	- Plavecký výcvik	Poučení o bezpečném chování při plaveckém výcviku	
<b>Květen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pohybová a posilovací cvičení</li> <li>- Pořadová cvičení</li> <li>- Hod do dálky</li> <li>- Skok daleký</li> <li>- Běh v přírodě</li> <li>- Hry s míčem, švihadla</li> </ul>	<p>Předvedení základních pohybových výkonů, snaha o jejich zlepšení.  Reagování na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.  Hodnocení své pohybové dovednosti.  Dodržování zásad bezpečnosti při pohybových činnostech.  Respektování významu přípravy organismu před cvičením.  Opakování přesně po učiteli běžeckou abecedu.</p>	
<b>Červen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pohybová a posilovací cvičení</li> <li>- Běh a hry v přírodě</li> <li>- Hod do dálky</li> <li>- Skok daleký</li> <li>- Míč – přihrávka, driblink</li> <li>- Vybíjená</li> <li>- Závodivé přeběhy</li> </ul>	<p>Při pohybových činnostech respektování ostatních žáků.  Spolupracování s ostatními hráči.  Zvládání v souladu se svými individuálními předpoklady osvojované pohybové výkony. Do hodiny zařadím kruhový trénink, kde žáci po několika sekundách (cca 20 sekundách střídají cvičení s vlastním tělem).</p>	
<b>Průběžně</b>	Plány se mohou měnit z důvodů - počasí, distanční výuky, účasti na sportovních soutěžích a závodů, celoškolských projektů aj. Školní akce, besedy a preventivní programy. Celoškolské projekty.		

# Časový a tematický plán

Předmět: Tělesná výchova

Vzdělávací program: Škola pro děti

Třída: 3.

Školní rok: 2023/24

Časová dotace: 2 hodiny týdně

Měsíc	Tematický celek	Výstupy	Pozn.
Září	<ul style="list-style-type: none"><li>- Poučení o hygieně a bezpečnosti</li><li>- Pohybové hry – drobné hry a soutěže se zdůrazněním spolupráce a fair play</li><li>- Atletika – běžecká abeceda (lifting, skipping, práce paží), vytrvalostní běh, sprint startem z bloků, skok daleký odrazem jednož, hod míčkem bez rozběhu</li><li>- Atletické disciplíny školního desetiboje</li><li>- Rozvoj vytrvalosti a síly</li><li>- Házení a chytání obouruč i jednoruč, vedení míče nohou, fotbalové přihrávky</li></ul>	<p>Cvičí ve vhodné obuvi a vhodném úboru bez šperků a hodinek, nosí vhodně upravené vlasy. Uvědomuje si možná nebezpečí a snaží se jim za pomoci učitele zabránit</p> <p>Je schopen po předchozím vysvětlení zvládnout pohybovou hru. Přihraje a chytne míč.</p> <p>Spolupracuje v týmových soutěžích</p> <p>Orientuje se v atletických disciplínách.</p> <p>Osvojuje si a zdokonaluje pohybové dovednosti v jednotlivých disciplínách</p> <p>Zná základní startovní povely.</p> <p>Osvojuje si herní činnosti jednotlivce</p>	
Říjen	<ul style="list-style-type: none"><li>- Názvosloví v TV – povely a signály</li><li>- Atletika – běžecká abeceda, vytrvalostní běh, sprint startem z bloků, skok daleký, hod míčkem</li><li>- Atletické disciplíny školního desetiboje</li><li>- Turistika – pobyty v přírodě, sezónní vycházky do okolí školy, pravidla silničního provozu,</li><li>- Házení a chytání, vybíjená, fotbal</li></ul>	<p>Umí cvičit podle slovních pokynů</p> <p>Orientuje se v atletických disciplínách.</p> <p>Osvojuje si a zdokonaluje pohybové dovednosti v jednotlivých disciplínách.</p> <p>Zná základní startovní povely.</p> <p>Uvědomuje se, že turistika je vhodná celoroční i celoživotní pohybová aktivita.</p> <p>Zvládá přesun</p> <p>Dokáže se v terénu orientovat; zná základní pravidla orientačního běhu</p> <p>Osvojuje si herní činnosti jednotlivce, herní kombinace</p>	
Listopad	<ul style="list-style-type: none"><li>- Zásady správného držení těla</li><li>- Gymnastika:<ul style="list-style-type: none"><li>- akrobacie: kotoul vpřed (vzad) do dřepu, rovnovážné polohy, krok poskočný</li></ul></li><li>- přeskoky: výskok do dřepu na švédskou bednu, odraz sounož, trampolína</li><li>- hrazda: výskok do vzporu, sešín, svís vnesmo, nácvik výmyku</li><li>- šplh na tyči</li><li>- Házení a chytání, vybíjená</li><li>- Školní desetiboj - medicinbal</li></ul>	<p>Umí cvičit podle slovních pokynů, zná aktivně pojmy stoj, klek, leh, sed a jejich obměny</p> <p>Uplatňuje správné způsoby držení těla, zaujímá správné cvičební polohy</p> <p>Podle individuálních předpokladů zvládá základní akrobatické prvky, případně jejich obměny, techniku odrazu a přeskoky, postupně zdokonaluje techniku i výkon šplhu na tyči.</p> <p>Dovede z osvojených cviků připravit krátké sestavy a zacvičit je.</p> <p>Osvojuje si herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, systémy, pravidla žakovských utkání.</p> <p>Rozvíjí výbušnou sílu</p>	



<p><b>Prosinec</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gymnastika:</li> <li>- akrobacie: kotoul vpřed (vzad) do dřepu, rovnovážné polohy, krok poskočný</li> <li>- přeskoky: výskok do dřepu na švédskou bednu, odraz sounož, trampolína</li> <li>- hrazda: výskok do vzporu, sešín, svis vznesmo, nácvik výmyku</li> <li>- šplh na tyči</li> <li>- Házení, chytání, vybíjená, přehazování přes síť, přehazovaná</li> <li>- Školní desetiboj - shyby</li> </ul>	<p>Podle individuálních předpokladů zvládá základní akrobatické prvky, případně jejich obměny, techniku odrazu a přeskoky, postupně zdokonaluje techniku i výkon šplhu na tyči.</p> <p>Dovede z osvojených cviků připravit krátké sestavy a zacvičit je.</p> <p>Osvojuje si herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, systémy, pravidla žákovských utkání.</p> <p>Rozvíjí sílu paží</p>	
<p><b>Leden</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rytmická cvičení s míčem, obručí, švihadlem</li> <li>- Aerobik, tanečky</li> <li>- Základy speciálních cvičení</li> <li>- Zdravotní a rehabilitační cvičení</li> <li>- Dechová cvičení</li> <li>- Názvosloví</li> <li>- Zimní turistika – pobyty v přírodě, hry na sněhu</li> </ul>	<p>Podle individuálních předpokladů zvládá základní prvky, rytmus, taneční kroky</p> <p>Zvládá základní techniku speciálních cvičení podle pokynů učitele</p> <p>Umí cvičit podle slovních pokynů a zná pojmy stoj, klek, leh, sed a jejich obměny</p> <p>Aktivně používá pojmy připažit, upažit, vzpažit, zapažit</p> <p>Uvědomuje se, že turistika je vhodná celoroční i celoživotní pohybová aktivita.</p> <p>Zvládá přesun i v náročnějších podmínkách.</p> <p>Dokáže se v terénu orientovat</p>	
<p><b>Únor</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pohybové hry – drobné hry a soutěže se zdůrazněním spolupráce a fair play</li> <li>- Zdravotní cviky – správné držení těla</li> <li>- Cvičení na rehabilitačních míčích</li> <li>- Driblink, střelba na koš</li> <li>- Školní desetiboj – driblink</li> </ul>	<p>Chápe základní role a hráčské funkce v družstvu a dodržuje je při hře nebo v utkání (za pomoci učitele)</p> <p>Uplatňuje zásady fair play</p> <p>Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</p> <p>Osvojuje si herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, systémy, pravidla žákovských utkání.</p> <p>Rozvíjí obratnost a vytrvalost</p>	
<p><b>Březen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozvoj vytrvalosti a síly</li> <li>- Rozvoj pohyblivosti a koordinace (cvičení na stanovištích)</li> <li>- Atletika – běžecká abeceda (lifting, skipping, práce paží), vytrvalostní běh, sprint startem z bloků, skok daleký odrazem jednonož, hod míčkem bez rozběhu a s rozběhem</li> <li>- Školní desetiboj – leh – sed</li> <li>- Měření výkonů</li> </ul>	<p>Uplatňuje kondičně zaměřené činnosti</p> <p>Orientuje se v atletických disciplínách.</p> <p>Osvojuje si a zdokonaluje pohybové dovednosti v jednotlivých disciplínách</p> <p>Zná základní startovní povely.</p> <p>Rozvíjí sílu břišního svalstva</p> <p>Dovede zaznamenat výsledek výkonu a pomáhá při rozhodování</p>	

<b>Duben</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletika – běžecká abeceda (lifting, skipping, práce paží), vytrvalostní běh, sprint startem z bloků, skok daleký odrazem jedno nož, hod míčkem bez rozběhu a s rozběhem</li> <li>- Školní desetiboj – dokončení nebo opakování atletických disciplín (míček, skok daleký, sprint 60 m, vytrvalost 1000m)</li> <li>- Florbal, fotbal – základní činnosti jednotlivce</li> </ul>	<p>Osvojuje si a zdokonaluje pohybové dovednosti v jednotlivých disciplínách</p> <p>Zná základní startovní povely.</p> <p>Osvojuje si herní činnosti jednotlivce,</p> <p>Získává pozitivní vztah k vodnímu prostředí,</p> <p>Naučí se plavat základními styly</p> <p>Reaguje na možné krizové situace a naučí se je zvládat</p> <p>Zvládá dopomoc a záchranu, nebo o ni požádá dospělou osobu</p>	
<b>Květen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desetiboj</li> <li>- Atletika</li> <li>- běh na 50 m</li> <li>- vytrvalostní běh</li> <li>- Gymnastika</li> <li>- švihadlo</li> <li>- lavičky</li> <li>- Základy míčových her</li> </ul>	<p>Při pohybových činnostech respektování ostatních žáků.</p> <p>Spolupracování s ostatními hráči.</p> <p>Zvládání v souladu se svými individuálními předpoklady osvojované pohybové výkony.</p> <p>Reagování na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.</p> <p>Chytání míč do košíčku, odhazování míče jednou rukou.</p> <p>Respektování zásad správného chování.</p> <p>Dodržování pravidel her a soutěží, poznávání přestupků proti pravidlům.</p>	
<b>Červen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pohybové hry – drobné hry a soutěže se zdůrazněním spolupráce a fair play</li> <li>- Netradiční hry a soutěže.</li> <li>- Turistika-pobyv v přírodě</li> <li>- Sportovní hry</li> <li>- Míčové hry</li> </ul>	<p>Překonávání přírodních překážek.</p> <p>Respektování ochrany životního prostředí.</p> <p>Dodržování bezpečnosti při pohybu v terénu.</p> <p>Měření svých pohybových výkonů a porovnávání je s výsledky spolužáků a se svými předchozími výsledky.</p> <p>Orientování se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště.</p>	
<b>Průběžně</b>	<p>Změna plánu vyhrazena.</p> <p>Školní akce, besedy a preventivní programy. Celoškolní projekty.</p>		

# Časový a tematický plán

Předmět: Tělesná výchova

Vzdělávací program: Škola pro děti

Třída: 4.

Školní rok: 2023/24

Časová dotace: 2 hodiny týdně

Měsíc	Tematický celek	Výstupy	Poznámky
Září	Pořadová cvičení Bezpečnost v TV Běh Běžecká abeceda Posilovací cviky	Dokáže nastoupit se spolužáky do řady, dvojřadu, zástupu. Pozná vhodný oděv do hodin TV. Na povel startuje z nízkého i vysokého startu. Zvládá předvést běžeckou abecedu po předvedení. Sám vymyslí alespoň 3 cviky na každou část těla.	
Říjen	Běh v přírodě Manipulace s míčem Vybíjená Skok do dálky Práce s medicimbalem	Dodržuje techniku běhu na delší vzdálenost. Umí míč chytit a odhodit jednou rukou. Zná pravidla vybíjené, hraje kolektivně. Zná techniku skoku a odráží se z jedné nohy.	
Listopad	Práce s míčem, přihrávky Vybíjená Průpravná a kondiční cvičení Taneční průprava, mazurka	Přihrává jednou rukou. Zná a dodržuje pravidla. Opakuje cviky po předvedení. Opakuje kroky po předvedení.	
Prosinec	Pohybové hry Gymnastika Cvičení na náradí Vybíjená	Dodržuje pravidla fairplay. Předvede kotoul vpřed. Provede odraz z můstku snožmo.	
Leden	Gymnastika Posilování horních končetin Pohybové hry na sněhu Vybíjená Základy basketbalu, přihrávky	Udělá hvězdu, přejde po kladině bez dopomoci. Sám vymyslí alespoň 2 cviky na posílení horních končetin.  Dribluje na místě.	
Únor	Posilování svalů břišních a zádových Fotbal, přihrávky Cvičení se švihadly Taneční průprava Posilování celého těla Pohybové hry	Sám vymyslí alespoň 2 cviky na posílení břicha a zad. Ovládá pravidla fotbalu, přihrává vnitřní stranou nohy. Skáče přes švihadlo snožmo, střídá nohy. Vnímá rytmus.	

<b>Březen</b>	Posilování dolních končetin Fotbalové přihrávky Cvičení na kladině Míčové hry Basketbal Skupinové soutěže	Sám vymyslí alespoň 2 cviky na posílení dolních končetin. Přihrávku zpracuje a odehraje. Přejde bez dopomoci.  Přihrává obouruč, střílí na koš.	
<b>Duben</b>	Šplh na tyči Cvičení v přírodě Taneční průprava, polka Běžecská abeceda Vybíjená Cvičení se švihadly	Zná techniku šplhu. Opakuje cviky po předvedení. Pohybuje se do rytmu, opakuje kroky po předvedení. Sám provádí cviky základní běžecské abecedy.	
<b>Květen</b>	Hod míčkem Běh na 60m, vytrvalostní běh Skupinové soutěže Skok do dálky Basketbal Míčové hry	Odhodí míček ze správného postoje. Startuje z nízkého i z polovysokého startu. Dodržuje pravidla hry.	
<b>Červen</b>	Průpravná a kondiční cvičení Chůze na delší trasy Fotbal Pohybové hry Vybíjená	Přesně opakuje cviky po předvedení. Dbá pokynů pedagoga při chůzi po silnici, udržuje útvar.	
<b>Průběžně</b>	Změna plánu vyhrazena. Školní akce, besedy a preventivní programy. Celoškolní projekty.		

# Časový a tematický plán

Předmět: Tělesná výchova

Vzdělávací program: Škola pro děti

Třída: 5.

Školní rok: 2023/24

Časová dotace: 2 hodiny týdně

Měsíc	Tematický celek	Výstupy	Poznámky
Září	Pořadová cvičení Vybíjená Bezpečnost v TV Běh Běžecká abeceda	Dokáže nastoupit se spolužáky do řadu, dvojřadu, zástupu Hraje kolektivně, podle pravidel Pozná vhodný oděv do hodin TV Na povel startuje z nízkého i vysokého startu Zvládá běžeckou abecedu	
Říjen	Běh v přírodě Manipulace s míčem Vybíjená Skok do dálky Práce s medicimbalem	Dodržuje techniku běhu na delší vzdálenost Umí míč chytit a odhodit jednou rukou Zná pravidla vybíjené, hraje kolektivně Zná techniku skoku a odráží se z jedné nohy, upraví doskočiště	
Listopad	Práce s míčem, přihrávky Vybíjená Průpravná a kondiční cvičení Taneční průprava, mazurka	Přihrává jednou rukou Zná a dodržuje pravidla Opakuje cviky po předvedení Zatančí mazurku, tančí do rytmu	
Prosinec	Pohybové hry Gymnastika Cvičení na náradí Relaxační cviky Vybíjená	Dodržuje pravidla fairplay Předvede kotoul vpřed, stoj na rukou s dopomocí Provede odraz z můstku snožmo, skok přes kozu Přijde alespoň na dva relaxační cviky	
Leden	Gymnastika Posilování horních končetin Pohybové hry na sněhu Vybíjená Základy basketbalu, přihrávky	Udělá hvězdu, přejde po kladině bez dopomoci Sám vymyslí alespoň 2 cviky na posílení horních končetin  Přehodí míč přes hřiště jednou rukou Dribluje na místě, dokáže vést míč	
Únor	Posilování svalů břišních a zádových Fotbal, přihrávky Cvičení se švihadly Taneční průprava Základy přehazované Cvičení na náradí	Sám vymyslí alespoň 2 cviky na posílení břicha a zad Ovládá pravidla fotbalu, přihrává vnitřní stranou nohy Skáče přes švihadlo snožmo, střídá nohy Vnímá rytmus, po předvedení předvede valčíkový krok Zvládá přesné přihrávky, přehodí síť	

<b>Březen</b>	Posilování dolních končetin Fotbalové přihrávky Cvičení na kladině Přehazovaná Basketbal Skupinové soutěže	Sám vymyslí alespoň 2 cviky na posílení dolních končetin Přihrávku zpracuje a odehraje Přejde bez dopomoci Ovládá pravidla hry, hraje kolektivně Přihrává obouruč, střílí na koš	
<b>Duben</b>	Šplh na tyči Cvičení v přírodě Taneční průprava, polka Běžecká abeceda Vybíjená Cvičení se švihadly	Zná techniku šplhu, vyšplhá 3 min. metry Opakuje cviky po předvedení Pohybuje se do rytmu, opakuje kroky po předvedení Sám provádí cviky základní běžecké abecedy  Skáče snožmo s meziskokem, bez meziskoku	
<b>Květen</b>	Hod míčkem Běh na 60m, vytrvalostní běh Skupinové soutěže Skok do dálky Basketbal Míčové hry	Odhodí míček ze správného postoje Startuje z nízkého i z polovysokého startu Dodržuje pravidla hry  Nahrává jednou i dvěma rukama, ovládá pravidla hry	
<b>Červen</b>	Průpravná a kondiční cvičení Chůze na delší trasy Fotbal Pohybové hry, přehazovaná Vybíjená	Přesně opakuje cviky po předvedení Dbá pokynů pedagoga při chůzi po silnici, udržuje útvar	
<b>Průběžně</b>	Změna plánu vyhrazena. Školní akce, besedy a preventivní programy. Celoškolní projekty.		