

Tělesná výchova (Physical education)

Ř.	Ročník	Předmět	Výstupy ŠVP G "Sunny Canadian International School - most do celého světa"	Učivo (pojmy)	Průřezová témata	Mezipředmět. vazby	Poznámka
1	4G1	Tělesná výchova	Žák usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností a pozitivní změny ve svém životě související s vlastním zdravím a zdravím druhých	Význam pohybu pro zdraví - (tělesná výchova a sport chlapců a dívek, věkové kategorie), (tělesná zdatnost)	OSV		
2	4G1	Tělesná výchova	Žák si ověří jednoduchými testy úroveň orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy, použije vyrovnávací cvičení zaměřené na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy	Zdravotně orientovaná zdatnost, její složky - (význam kondičního cvičení), (správné držení těla: význam, testy)		Bi	
3	4G1	Tělesná výchova	Žák upraví pro vlastní potřebu a vhodně použije konkrétní kondiční programy, využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci, uplatňuje osvojené způsoby regenerace	Individuální pohybový režim - (motivační cvičení, relaxační cvičení, posilovací cvičení, rekreační a výkonnostní sport, kondiční programy a pohybové režimy), (únava, zátěž, regenerace, dechová cvičení)			
4	4G1	Tělesná výchova	Žák připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následně převažující pohybové zatížení	Rozcvičení - základní typy (gymnastické, atletické, úpolové, míčové hry....)			
5	4G1	Tělesná výchova	Žák organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami, vhodné a dostupné pohybové aktivity. Uplatňuje účelné a bezpečné chování i v neznámém prostředí	Organismus a pohybová zátěž - (organizace a bezpečnost, způsoby kontroly účinnosti sportovního zatížení, kompenzační a vyrovnávací cvičení)			
6	4G1	Tělesná výchova	Žák poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	Závažná poranění život ohrožující stavy, improvizovaná první pomoc v podmínkách sportovních činností.		Výchova ke zdraví	Ochrana člověka za mimořádných situací

7	4G1	Tělesná výchova	Žák projevuje odolnost vůči výzvám k sebepoškozujícímu chování a rizikovému životnímu stylu	Péče o sebe sama - (předcházení zátěžovým situacím a stresům, zvládání zátěžových situací, relaxace, celková péče o zdraví)		OSVZ	
8	4G1	Tělesná výchova	Žák provádí osvojené pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů	Pohybové hry - přípravná, kondiční, koordinační, tvořivá a estetická cvičení			
9	4G1	Tělesná výchova	Žák zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalování	Pohybové dovednosti a pohybový výkon - (nástupové tvary, přesuny), (pohybové dovednosti zaměřené na rychlostní, silové, vytrvalostní a obratnostní předpoklady)			
10	4G1	Tělesná výchova	Žák posoudí kvalitu pohybové činnosti, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojené postupy vedoucí k potřebné změně, respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících	Pohybové odlišnosti a handycapy - věkové, pohlavní a výkonnostní		Bi	
11	4G1	Tělesná výchova	Žák synchronizuje své pohyby s doprovodem hudby	Kondiční a estetické cvičení s hudbou - základní taneční kroky, aerobik, rytmická gymnastika			
12	4G1	Tělesná výchova	Žák zvládá základy gymnastického cvičení a názvosloví	Gymnastika - (organizace a bezpečnost, vhodná výstroj, hygiena), (dopomoc, názvosloví, akrobacie - kotouly a stoje, přemet stranou, rondát, přemet, rovnovážné polohy a postoje)			
13	4G1	Tělesná výchova	Žák zvládá základní techniku provedení atletických disciplín a zdokonaluje se v jejich výkonnosti dle svých individuálních možností.	Atletika - základní pojmy disciplín, povely, pravidla atletických soutěží), (atletická abeceda, rychlostní a vytrvalostní běh, štafetový běh, vrh koulí, skok daleký, hod granátem)		Aj Čj	

14	4G1	Tělesná výchova	Žák ovládá základní úpolové techniky na úrovni začátečníka - umí je použít jen v rámci hrubé motoriky	Úpoly - (základní pojmy osvojovaných činností, zásady bezpečnosti při úpolových činnostech), (pádová technika, přetahy, přetlaky, úchopy, podmety, úhyby, údery, bloky, kopy), (přiměřenost sebeobrany - právní aspekt)		Aj Čj	
15	4G1	Tělesná výchova	Žák zvládá herní činnosti jednotlivce (HCJ), základní herní kombinace (HK a vlastní hru u sportovních her, včetně základních znalostí jejich pravidel umožňujících vlastní hru.	Sportovní hry - (basketbal, volejbal, florbal, fotbal, házená, softbal), HCJ, HK, průpravné hry a cvičení, hry se zjednodušenými pravidly, řízená hra, teorie, pravidla, zvládání emočních situací		OSVZ	
16	4G1	Tělesná výchova	Žák ovládá základní plaveckou techniku a orientuje se v hluboké vodě.	Plavání - prověrka plavecké zdatnosti, záchrana tonoucího, skoky do vody, zdokonalování základních plaveckých stylů, plavání a orientace pod vodou		Výchova ke zdraví	Ochrana člověka za mimořádných situací
17	4G1	Tělesná výchova	Žák usiluje o zdravý životní styl a formuje si postavu a svalovou hmotu dle svých možností.	Posilování - správné držení těla a souměrně estetická postava, zvýšení silových schopností jednotlivých částí těla, zdravá výživa a pitný režim			
18	4G1	Tělesná výchova	Žák ovládá základní techniku lyžařských dovedností a bezpečnostní zásady spojeny s jejich činností.	Lyžování - běžecké, sjezdové, (snowboarding), bezpečnost pohybu při závažných a život ohrožujících poraněních, zásady první pomoci při závažných a život ohrožujících poraněních s důrazem na zimní sporty		Výchova ke zdraví	Ochrana člověka za mimořádných situací
19	4G1	Tělesná výchova	Žák užívá s porozuměním názvosloví, gesta, signály, značky na úrovni cvičence i vedoucího pohybových činností a organizátora soutěže	Komunikace v TV - názvosloví, grafická značení, gesta, signály a vzájemná komunikace		Čj Aj	
20	4G1	Tělesná výchova	Žák volí a používá pro osvojené pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj, správně ji ošetřuje.	Sportovní výzbroj a výstroj - účelnost, funkčnost, bezpečnostní prvky, finanční dostupnost a kvalita, příprava a úklid nářadí, základní údržba cvičišť.	EVVO		

21	4G1	Tělesná výchova	Žák respektuje pravidla osvojovaných sportů, rozhoduje nebo spolurozhoduje utkání soutěže, respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí, jedná na úrovni dané role, spolupracuje ve prospěch družstva.	Pravidla osvojených pohybových činností - základní pravidla her, soutěží a závodů, fair play jednání, základní měření a evidence, zpracování dat, vyhodnocení výsledků.			
22	4G1	Tělesná výchova	Žák aktivně uplatňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	Olympismus - historie a současnost, odmítání podpůrných látek, významní sportovci a soutěže, úspěchy našeho sportu.	MKV		
23	4G1	Tělesná výchova	Žák rozhodne, jak se odpovědně chovat při konkrétní mimořádné události	Vyhlášení hrozby a vzniku mimořádné události. Živelní pohromy. Únik nebezpečných látek do ovzduší. První pomoc.		Výchova ke zdraví	Ochrana člověka za mimořádných situací
24	4G2	Tělesná výchova	Žák usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností a pozitivní změny ve svém životě související s vlastním zdravím a zdravím druhých	Význam pohybu pro zdraví - (tělesná výchova a sport chlapců a dívek, věkové kategorie), (tělesná zdatnost)		Bi	
25	4G2	Tělesná výchova	Žák si ověří jednoduchými testy úroveň orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy, použije vyrovnávací cvičení zaměřené na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy	Zdravotně orientovaná zdatnost, její složky - (význam kondičního cvičení), (správné držení těla: význam, testy)		Bi	
26	4G2	Tělesná výchova	Žák upraví pro vlastní potřebu a vhodně použije konkrétní kondiční programy, využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci, uplatňuje osvojené způsoby regenerace	Individuální pohybový režim - (motivační cvičení, relaxační cvičení, posilovací cvičení, rekreační a výkonnostní sport, kondiční programy a pohybové režimy), (únava, zátěž, regenerace, dechová cvičení)		Bi OSVZ	
27	4G2	Tělesná výchova	Žák připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následně převažující pohybové zatížení	Rozcvičení - základní typy (gymnastické, atletické, úpolové, míčové hry....)			
28	4G2	Tělesná výchova	Žák organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami, vhodné a dostupné pohybové aktivity. Uplatňuje účelné a bezpečné chování i v neznámém prostředí	Organismus a pohybová zátěž - (organizace a bezpečnost, způsoby kontroly účinnosti sportovního zatížení, kompenzační a vyrovnávací cvičení)		Fy Bi	

29	4G2	Tělesná výchova	Žák poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	Závažná poranění a život ohrožující stavy, improvizovaná první pomoc v podmínkách sportovních činností.		Výchova ke zdraví	Ochrana člověka za mimořádných situací
30	4G2	Tělesná výchova	Žák projevuje odolnost vůči výzvám k sebepoškozujícímu chování a rizikovému životnímu stylu	Péče o sebe sama - (předcházení zátěžovým situacím a stresům, zvládání zátěžových situací, relaxace, celková péče o zdraví)		OSVZ	
31	4G2	Tělesná výchova	Žák provádí osvojené pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů	Pohybové hry - přípravná, kondiční, koordinační, tvořivá a estetická cvičení			
32	4G2	Tělesná výchova	Žák zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalování	Pohybové dovednosti a pohybový výkon - (nástupové tvary, přesuny), (pohybové dovednosti zaměřené na rychlostní, silové, vytrvalostní a obratnostní předpoklady)		Fy Bi	
33	4G2	Tělesná výchova	Žák posoudí kvalitu pohybové činnosti, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojené postupy vedoucí k potřebné změně, respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících	Pohybové odlišnosti a handycapy - věkové, pohlavní a výkonnostní		Bi	
34	4G2	Tělesná výchova	Žák synchronizuje své pohyby s doprovodem hudby, rozvíjí kreativitu	Kondiční a estetické cvičení s hudbou - základní taneční kroky, aerobik, rytmická gymnastika			
35	4G2	Tělesná výchova	Žák zvládá základy gymnastického cvičení na vyšší úrovni, orientuje se v názvosloví	Gymnastika - (organizace a bezpečnost, vhodná výstroj, hygiena), (dopomoc, názvosloví, akrobacie - kotouly a stoje, přemet stranou, rondát, přemet, rovnovážné polohy a postoje)		Aj Čj	
36	4G2	Tělesná výchova	Žák zvládá základní techniku provedení atletických disciplín a zdokonaluje se v jejich výkonnosti dle svých individuálních možností.	Atletika - základní pojmy disciplín, povely, pravidla atletických soutěží), (atletická abeceda, rychlostní a vytrvalostní běh, štafetový běh, vrh koulí, skok daleký, hod granátem)		Aj Čj	

37	4G2	Tělesná výchova	Žák ovládá základní úpolové techniky na úrovni začátečníka - umí je použít jen v rámci hrubé motoriky	Úpoly - (základní pojmy osvojovaných činností, zásady bezpečnosti při úpolových činnostech), (pádová technika, přetahy, přetlaky, úchopy, podmety, úhyby, údery, bloky, kopy), (přiměřenost sebeobrany - právní aspekt)		Aj Čj	
38	4G2	Tělesná výchova	Žák zvládá herní činnosti jednotlivce (HCJ), základní herní kombinace (HK a vlastní hru u sportovních her, včetně základních znalostí jejich pravidel umožňujících vlastní hru, rozvíjí herní myšlení.	Sportovní hry - (basketbal, volejbal, florbal, fotbal, házená, softbal), HCJ, HK, průpravné hry a cvičení, hry se zjednodušenými pravidly, řízená hra, teorie, pravidla, zvládání emočních situací	MKV	OSVZ	
39	4G2	Tělesná výchova	Žák ovládá základní plaveckou techniku, zdokonaluje se v ní a orientuje se v hluboké vodě.	Plavání - prověrka plavecké zdatnosti, záchrana tonoucího, skoky do vody, zdokonalování základních plaveckých stylů, plavání a orientace pod vodou			
40	4G2	Tělesná výchova	Žák usiluje o zdravý životní styl a formuje si postavu a svalovou hmotu dle svých možností, reaguje na růstové změny svého těla.	Posilování - správné držení těla a souměrně estetická postava, zvýšení silových schopností jednotlivých částí těla, zdravá výživa a pitný režim			
41	4G2	Tělesná výchova	Žák ovládá základní techniku lyžařských dovedností a bezpečnostní zásady spojeny s jejich činností.	Lyžování - běžecké, sjezdové, (snowboarding), bezpečnost pohybu při závažných a život ohrožujících poraněních, zásady první pomoci při závažných a život ohrožujících poraněních s důrazem na zimní sporty		Výchova ke zdraví	Ochrana člověka za mimořádných situací
42	4G2	Tělesná výchova	Žák užívá s porozuměním názvosloví, gesta, signály, značky na úrovni cvičence i vedoucího pohybových činností a organizátora soutěže	Komunikace v TV - názvosloví, grafická značení, gesta, signály a vzájemná komunikace		Čj Aj	
43	4G2	Tělesná výchova	Žák volí a používá pro osvojené pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj, správně ji ošetřuje.	Sportovní výzbroj a výstroj - účelnost, funkčnost, bezpečnostní prvky, finanční dostupnost a kvalita, příprava a úklid nářadí, základní údržba cvičišť.			

44	4G2	Tělesná výchova	Žák respektuje pravidla osvojovaných sportů, rozhoduje nebo spolurozhoduje utkání soutěže, respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí, jedná na úrovni dané role, spolupracuje ve prospěch družstva.	Pravidla osvojených pohybových činností - základní pravidla her, soutěží a závodů, fair play jednání, základní měření a evidence, zpracování dat, vyhodnocení výsledků.		Čj Aj	
45	4G2	Tělesná výchova	Žák aktivně uplatňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	Olympismus - historie a současnost, odmítání podpůrných látek, významní sportovci a soutěže, úspěchy našeho sportu.	MKV	OSVZ	
46	4G2	Tělesná výchova	Žák prokáže osvojené praktické znalosti a dovednosti související s přípravou na mimořádné události a aktivně se zapojuje do likvidace následků.	Jiné mimořádné události. Taktická první pomoc. Klasifikace poranění při hromadném zasažení obyvatel. Sociální dovednosti při řešení mimořádných událostí.		Výchova ke zdraví	Ochrana člověka za mimořádných situací
47	4G3	Tělesná výchova	Žák usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností a pozitivní změny ve svém životě související s vlastním zdravím a zdravím druhých	Význam pohybu pro zdraví - (tělesná výchova a sport chlapců a dívek, věkové kategorie), (tělesná zdatnost)			
48	4G3	Tělesná výchova	Žák si ověří jednoduchými testy úroveň orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy, použije vyrovnávací cvičení zaměřené na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy	Zdravotně orientovaná zdatnost, její složky - (význam kondičního cvičení), (správné držení těla: význam, testy)			
49	4G3	Tělesná výchova	Žák upraví pro vlastní potřebu a vhodně použije konkrétní kondiční programy, využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci, uplatňuje osvojené způsoby regenerace	Individuální pohybový režim - (motivační cvičení, relaxační cvičení, posilovací cvičení, rekreační a výkonnostní sport, kondiční programy a pohybové režimy), (únava, zátěž, regenerace, dechová cvičení)		Bi Fy	
50	4G3	Tělesná výchova	Žák poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	Závažná poranění a život ohrožující stavy, improvizovaná první pomoc v podmínkách sportovních činností.		Výchova ke zdraví	Ochrana člověka za mimořádných situací
51	4G3	Tělesná výchova	Žák projevuje odolnost vůči výzám k sebepoškozujícímu chování a rizikovému životnímu stylu	Péče o sebe sama - (předcházení zátěžovým situacím a stresům, zvládání zátěžových situací, relaxace, celková péče o zdraví)		OSVZ	

52	4G3	Tělesná výchova	Žák provádí osvojené pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů	Pohybové hry - přípravná, kondiční, koordinační, tvořivá a estetická cvičení			
53	4G3	Tělesná výchova	Žák zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalování	Pohybové dovednosti a pohybový výkon - (nástupové tvary, přesuny), (pohybové dovednosti zaměřené na rychlostní, silové, vytrvalostní a obratnostní předpoklady)			
54	4G3	Tělesná výchova	Žák posoudí kvalitu pohybové činnosti, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojené postupy vedoucí k potřebné změně, respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících	Pohybové odlišnosti a handycapy - věkové, pohlavní a výkonnostní		Bi	
55	4G3	Tělesná výchova	Žák synchronizuje své pohyby s doprovodem hudby, tvoří vlastní sestavy.	Kondiční a estetické cvičení s hudbou - základní taneční kroky, aerobik, rytmická gymnastika			
56	4G3	Tělesná výchova	Žák zvládá základy gymnastického cvičení, orientuje se v názvosloví, navazuje jednotlivá cvičení.	Gymnastika - (organizace a bezpečnost, vhodná výstroj, hygiena), (dopomoc, názvosloví, akrobacie - kotouly a stoje, přemet stranou, rondát, přemet, rovnovážné polohy a postoje)			
57	4G3	Tělesná výchova	Žák zvládá techniku provedení atletických disciplín a zdokonaluje se v jejich výkonnosti dle svých individuálních možností.	Atletika - základní pojmy disciplín, povely, pravidla atletických soutěží), (atletická abeceda, rychlostní a vytrvalostní běh, štafetový běh, vrh koulí, skok daleký, hod granátem)			
58	4G3	Tělesná výchova	Žák ovládá základní úpolové techniky na úrovni mírně pokročilého cvičence - umí je použít v rámci hrubé motoriky	Úpoly - (základní pojmy osvojovaných činností, zásady bezpečnosti při úpolových činnostech), (pádová technika, přetahy, přetlaky, úchopy, podmety, úhyby, údery, bloky, kopy), (přiměřenost sebeobrany - právní aspekt)		Fy Bi	

59	4G3	Tělesná výchova	Žák zvládá herní činnosti jednotlivce (HCJ), základní herní kombinace (HK a vlastní hru u sportovních her, včetně základních znalostí jejich pravidel a herního myšlení.	Sportovní hry - (basketbal, volejbal, florbal, fotbal, házená, softbal), HCJ, HK, průpravné hry a cvičení, hry se zjednodušenými pravidly, řízená hra, teorie, pravidla, zvládání emočních situací	MKV		
60	4G3	Tělesná výchova	Žák ovládá plaveckou techniku na pokročilejší úrovni a orientuje se bez problémů v hluboké vodě.	Plavání - prověrka plavecké zdatnosti, záchrana tonoucího, skoky do vody, zdokonalování základních plaveckých stylů, plavání a orientace pod vodou		Výchova ke zdraví	Ochrana člověka za mimořádných situací
61	4G3	Tělesná výchova	Žák usiluje o zdravý životní styl a formuje si postavu a svalovou hmotu dle svých možností a dispozic.	Posilování - správné držení těla a souměrně estetická postava, zvýšení silových schopností jednotlivých částí těla, zdravá výživa a pitný režim		Bi Fy	
62	4G3	Tělesná výchova	Žák ovládá techniku lyžařských dovedností na pokročilejší úrovni a zná bezpečnostní zásady spojeny s jejich činností.	Lyžování - běžecké, sjezdové, (snowboarding), bezpečnost pohybu při závažných a život ohrožujících poraněních, zásady první pomoci při závažných a život ohrožujících poraněních s důrazem na zimní sporty		Výchova ke zdraví	Ochrana člověka za mimořádných situací
63	4G3	Tělesná výchova	Žák užívá s porozuměním názvosloví, gesta, signály, značky na úrovni cvičence i vedoucího pohybových činností a organizátora soutěže	Komunikace v TV - názvosloví, grafická značení, gesta, signály a vzájemná komunikace		Čj Aj	
64	4G3	Tělesná výchova	Žák volí a používá pro osvojené pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj, správně ji ošetřuje.	Sportovní výzbroj a výstroj - účelnost, funkčnost, bezpečnostní prvky, finanční dostupnost a kvalita, příprava a úklid nářadí, základní údržba cvičiště.			
65	4G3	Tělesná výchova	Žák respektuje pravidla osvojovaných sportů, rozhoduje nebo spolurozhoduje utkání soutěže, respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí, jedná na úrovni dané role, spolupracuje ve prospěch družstva.	Pravidla osvojených pohybových činností - základní pravidla her, soutěží a závodů, fair play jednání, základní měření a evidence, zpracování dat, vyhodnocení výsledků.			

66	4G3	Tělesná výchova	Žák aktivně uplatňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	Olympismus - historie a současnost, odmítání podpůrných látek, významní sportovci a soutěže, úspěchy našeho sportu.	MKV	OSVZ	
67	4G4	Tělesná výchova	Žák usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností a pozitivní změny ve svém životě související s vlastním zdravím a zdravím druhých	Význam pohybu pro zdraví - (tělesná výchova a sport chlapců a dívek, věkové kategorie), (tělesná zdatnost)			
68	4G4	Tělesná výchova	Žák si ověří jednoduchými testy úroveň orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy, použije vyrovnávací cvičení zaměřené na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy	Zdravotně orientovaná zdatnost, její složky - (význam kondičního cvičení), (správné držení těla: význam, testy)		Bi OSVZ	
69	4G4	Tělesná výchova	Žák upraví pro vlastní potřebu a vhodně použije konkrétní kondiční programy, využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci, uplatňuje osvojené způsoby regenerace	Individuální pohybový režim - (motivační cvičení, relaxační cvičení, posilovací cvičení, rekreační a výkonnostní sport, kondiční programy a pohybové režimy), (únava, zátěž, regenerace, dechová cvičení)			
70	4G4	Tělesná výchova	Žák poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	Závažná poranění život ohrožující stavy, improvizovaná první pomoc v podmínkách sportovních činností.			
71	4G4	Tělesná výchova	Žák projevuje odolnost vůči výzvám k sebepoškozujícímu chování a rizikovému životnímu stylu	Péče o sebe sama - (předcházení zátěžovým situacím a stresům, zvládání zátěžových situací, relaxace, celková péče o zdraví)		Bi OSVZ	
72	4G4	Tělesná výchova	Žák provádí osvojené pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů	Pohybové hry - přípravná, kondiční, koordinační, tvořivá a estetická cvičení			
73	4G4	Tělesná výchova	Žák zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalování	Pohybové dovednosti a pohybový výkon - (nástupové tvary, přesuny), (pohybové dovednosti zaměřené na rychlostní, silové, vytrvalostní a obratnostní předpoklady)		Fy	

74	4G4	Tělesná výchova	Žák posoudí kvalitu pohybové činnosti, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojené postupy vedoucí k potřebné změně, respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících	Pohybové odlišnosti a handycapy - věkové, pohlavní a výkonnostní		Bi	
75	4G4	Tělesná výchova	Žák synchronizuje své pohyby s doprovodem hudby bez potíží, tvoří vlastní kreativní sestavy.	Kondiční a estetické cvičení s hudbou - základní taneční kroky, aerobik, rytmická gymnastika			
76	4G4	Tělesná výchova	Žák zvládá základy gymnastického cvičení, které navazuje v kombinacích a zvládá přiměřeně i názvosloví.	Gymnastika - (organizace a bezpečnost, vhodná výstroj, hygiena), (dopomoc, názvosloví, akrobacie - kotouly a stoje, přemet stranou, rondát, přemet, rovnovážné polohy a postoje)			
77	4G4	Tělesná výchova	Žák zvládá techniku provedení atletických disciplín na pokročilejší úrovni a zdokonaluje se v jejich výkonnosti dle svých individuálních možností.	Atletika - základní pojmy disciplín, povely, pravidla atletických soutěží), (atletická abeceda, rychlostní a vytrvalostní běh, štafetový běh, vrh koulí, skok daleký, hod granátem)		Čj Aj	
78	4G4	Tělesná výchova	Žák ovládá základní úpolové techniky na úrovni pokročilejšího cvičence - umí je použít v rámci hrubé motoriky.	Úpoly - (základní pojmy osvojovaných činností, zásady bezpečnosti při úpolových činnostech), (pádová technika, přetahy, přetlaky, úchy, podmety, úhyby, údery, bloky, kopy), (přiměřenost sebeobrany - právní aspekt)		Čj Aj	
79	4G4	Tělesná výchova	Žák zvládá herní činnosti jednotlivce (HCJ), základní herní kombinace (HK a vlastní hru u sportovních her, včetně základních znalostí jejich pravidel a herního myšlení.	Sportovní hry - (basketbal, volejbal, florbal, fotbal, házená, softbal), HCJ, HK, průpravné hry a cvičení, hry se zjednodušenými pravidly, řízená hra, teorie, pravidla, zvládání emočních situací			
80	4G4	Tělesná výchova	Žák ovládá plaveckou techniku na pokročilejší úrovni a bez problému se orientuje v hluboké vodě. Umí dát záchranu tonoucímu.	Plavání - проверка plavecké zdatnosti, záchrana tonoucího, skoky do vody, zdokonalování základních plaveckých stylů, plavání a orientace pod vodou		Výchova ke zdraví Bi	Ochrana člověka za mimořádných situací

81	4G4	Tělesná výchova	Žák usiluje o zdravý životní styl a formuje si postavu a svalovou hmotu dle svých možností.	Posilování - správné držení těla a souměrně estetická postava, zvýšení silových schopností jednotlivých částí těla, zdravá výživa a pitný režim		Bi	
82	4G4	Tělesná výchova	Žák ovládá techniku lyžařských dovedností a bezpečnostní zásady spojeny s jejich činností.	Lyžování - běžecké, sjezdové, (snowboarding), bezpečnost pohybu při závažných a život ohrožujících poraněních, zásady první pomoci při závažných a život ohrožujících poraněních s důrazem na zimní sporty		Výchova ke zdraví Bi	Ochrana člověka za mimořádných situací
83	4G4	Tělesná výchova	Žák užívá s porozuměním názvosloví, gesta, signály, značky na úrovni cvičence i vedoucího pohybových činností a organizátora soutěže	Komunikace v TV - názvosloví, grafická značení, gesta, signály a vzájemná komunikace		Čj Aj	
84	4G4	Tělesná výchova	Žák volí a používá pro osvojené pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj, správně ji ošetřuje.	Sportovní výzbroj a výstroj - účelnost, funkčnost, bezpečnostní prvky, finanční dostupnost a kvalita, příprava a úklid nářadí, základní údržba cvičiště.	EVVO		
85	4G4	Tělesná výchova	Žák respektuje pravidla osvojovaných sportů, rozhoduje nebo spolurozhoduje utkání soutěže, respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí, jedná na úrovni dané role, spolupracuje ve prospěch družstva.	Pravidla osvojených pohybových činností - základní pravidla her, soutěží a závodů, fair play jednání, základní měření a evidence, zpracování dat, vyhodnocení výsledků.		Čj Aj	
86	4G4	Tělesná výchova	Žák aktivně uplatňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	Olympismus - historie a současnost, odmítání podpůrných látek, významní sportovci a soutěže, úspěchy našeho sportu.	MKV		
87	4G4	Tělesná výchova	Žák připraví třídní nebo školní turnaj či soutěž, podílí se na realizaci.	Organizace sportovních akcí a pohybových činností			