

Tělesná výchova (Tv)

Ročník	Předmět	Výstupy ŠVP ZV "Sunny Canadian - most do celého světa"	Učivo (pojmy)	Průřezová témata	Mezipředmět. vazby	Poznámka
1	Tv	Vyjádří pohybem různé činnosti, představy, nálady, rytmy, melodií.	pohybové rozlišení krátkých a dlouhých dob			
2	Tv	Projevuje v souladu s činností, vlastními předpoklady, úspěchem či neúspěchem přiměřenou radost z pohybové činnosti.		OSV 2, OSV 7		
3	Tv	Seznamuje se se základy běhu a hodů.	běh- rychlý běh na 20m, vytrvalostní běh do 5 min. prokládaný chůzí, skoky- z místa, hod-míčkem z místa do dálky			
4	Tv	Seznamuje se se základy akrobacie, přeskoků a hrazdy.	akrobacie - průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed, kotoul vpřed, přeskok-trampolínka-průpravná cvičení pro zvládnutí gymnastického odrazu z trampolínky, hrazda- ručkování ve visu			
5	Tv	Dodržuje zásady správného držení těla v různých polohách a postojích.	správné sezení, držení těla, dýchání, zvedání břemen			
6	Tv	Seznamuje se s ovládnutím míče.	držení míče jednoruč, obouřuč, manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti (na místě a v pohybu, vyvolenou i opačnou rukou, nohou)			

7	1	Tv	Ví, že pohyb je zdravý a že by měl aktivně cvičit každý den.		OSV 3 OSV 4	Prv	
8	2	Tv	Spolupracuje při jednoduchých týmových činnostech a soutěžích.		OSV 7 OSV 8 OSV 9 OSV 11		
9	2	Tv	Procvičuje hody a běhy a seznamuje se se skoky.	běh - rychlý běh na 30m, vytrvalostní běh v terénu až do 10 min.(podle úrovně žáků - běh prokládaný chůzí), skok- do dálky z rozběhu odrazem z pásma širokého 50cm ,spojení rozběhu s odrazem, hod-míčkem z místa na cíl			
10	2	Tv	Rozvíjí cvičení na koberci, trampolíně a hrazdě.	akrobacie - průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vzad, kotoul vzad, přeskok - trampolína, skoky prosté odrazem snožmo z trampolíny, výskok na sníženou švédskou bednu odrazem z trampolíny, hrazda - průpravná cvičení pro přešvihy ze shybu stojmo			
11	2	Tv	Seznamuje se s cvičením se švihadlem a šátkem.	cvičení s náčiním-základy cvičení se švihadlem, šátkem			

12	2	Tv	Seznámení s příhrávkou.	základní příhrávky rukou a nohou (vyvolenou i opačnou), chytání míče			
13	2	Tv	Zná své pohybové přednosti a nedostatky a s pomocí učitele a rodičů je ovlivňuje.		OSV 2		
14	3	Tv	Upozorní na činnosti nebo prostředí, které vadí jeho oslabení.		OSV 2		
15	3	Tv	Reaguje na základní tělovýchovné názvosloví.	základní tělovýchovné názvosloví			
16	3	Tv	Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám.		OSV 2		
17	3	Tv	Uplatňuje pravidla bezpečného chování při pohybových činnostech.		OSV 7 OSV 10		
18	3	Tv	Zvládá základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti.				

19	3	Tv	Naučí se základním plaveckým dovednostem.	seznamování s vodou - adaptace na vodní prostředí, orientace ve vodě, pohyb ve vodě, kde děti stačí, splývání, hry ve vodě, nácvik plaveckých pohybů - splývání, technika dýchání, představa komplexního pohybu stylu prsa, nácvik pohybu dolních končetin, nácvik pohybu horních končetin, nácvik dýchání, uplavání 50 m			
20	3	Tv	Zvládá základy běhu, skoku a hodů.	běh - základy běžecké abecedy, technika běhu, rychlý běh na 50m, vytrvalý běh na 800m, skok- do dálky z rozběhu- postupně odraz z břevna, hod-spojení rozběhu s odhodem			
21	3	Tv	Zvládá kotoul v před a vzad. Ví, že základem gymnastických cvičení je zpevněné tělo.	akrobacie - kotouly vpřed a vzad a jejich modifikace, přeskok-trampolínka- průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku, přeskok 2-4 dílů švédské bedny odrazem z trampolínky, hrazda- shyb stojmo- odrazem přešvih do vzporu vzadu stojmo- stoj			
22	3	Tv	Pod vedením zvládá jednoduchou rozcvičku se švihadlem, tyčí.	cvičení s náčiním- cvičení s tyčí a švihadlem na hudbu			
23	3	Tv	Seznámí se s vedením míče a jednoduchými míčovými hrami.	průpravné sportovní hry a utkání, pohyb s míčem a bez míče, vedení míče driblinkem, nohou			
24	4	Tv	Zvládá pět vyrovnávacích cvičení souvisejících s jeho oslabením a pravidelně je zařazuje do svého pohybového režimu.	vyrovnávací cvičení			

25	4	Tv	Dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje.	pravidla sportovních her	OSV 7 OSV 9 OSV 10		
26	4	Tv	Vyhledá informace o sportovcích se zdravotním handicapem.	zdravotní handicap	MV 1		
27	4	Tv	Uplatňuje hlavní zásady pohybové hygieny.		OSV 4	Pří	
28	4	Tv	Naučí se základním bruslařským dovednostem.	jízda vpřed, zastavení, odšlapování vpřed, zatáčení na obou bruslích- překládáním vpřed, vzad; překládání vpřed a vzad do osmičky, jízda vzad s oporou, bez opory, změna směru jízdy(z jízdy vpřed do jízdy vzad, z jízdy vzad do jízdy vpřed)			
29	4	Tv	Procvičuje starty z různých poloh a zdokonaluje se ve skoku, běhu a hodů.	běh- základy nízkého a polovysokého startu, rychlý běh do 60m, běh v terénu na 10min., skok- do výšky z krátkého rozběhu, hod- míčkem z rozběhu			

30	4	Tv	Zúčastní se třídního závodu ve šplhu, zvládá kotoul letmo a roznožku.	akrobacie-kotoul letmo, přeskok-trampolínka-roznožka přes kozu na šíř odrazem z můstku, hrazda- shyb stojmo-přešvihy do svisu střemhlav (svisu závěsném levou-pravou v podkolení) a zpět do stoje, kruhy- houpání			
31	4	Tv	Tancem vyjádří svou náladu.	tanec			
32	4	Tv	Zdokonaluje se v přihrávkách rukou a nohou.	přihrávka jednoruč, obouruč (vrchní, trčení), přihrávka vnitřním nártem po zemi, obloukem			
33	5	Tv	Užívá osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení.				
34	5	Tv	Je schopen si zahrát základní míčové hry podle zjednodušených pravidel.	minibasketbal, minifotbal, vybíjená, základy zakončování, základní pravidla			
35	5	Tv	Zorganizuje nenáročnou pohybovou hru (soutěže).				
36	5	Tv	Změří základní pohybové výkony své i spolužáka a porovná je s předchozími výsledky- zlepšení, zhoršení.	měření			

37	5	Tv	Dovede získat základní informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště a dokáže tyto aktuální informace předat.		MV 1 EVVO		
38	5	Tv	Zvládá různé druhy rozcvičení a ukončení činnosti v souladu s hlavní činností.				
39	5	Tv	Zvládá základy lyžování, snowboardu.	základní sjezdový postoj, jízda šikmo svahem, odšlapování, přenášení váhy z lyže na lyži při jízdě z mírného svahu (do mírného protisvahu), vlnovka (mírná, zvýrazněná), základní oblouk otevřený- navazované oblouky, základní oblouk zavřený, regulace rychlosti jízdy, projíždění slalomové tratě, jízda na lyžařském vleku	VDO 1 OSV 6 OSV 1 OSV 2 EVVO 4 MKV 2 EG 2		

40	5	Tv	Předvede atletickou abecedu.	běh - běžecká abeceda, nízký start s výběhem do 1000m (technika běhu), skok- rozměření rozběhu na skok do dálky a skok vysoký, hod- kriketovým míčkem			
41	5	Tv	Zvládá základní gymnastické prvky z prostných.	akrobacie - průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na ruce, akrobatická řada kotoulů, přeskoky -skrčka přes kozu na šíř odrazem z můstku, hrazda - kombinace cviků-shyb stojmo - odrazem přešvih do vzporu vzadu stojmo - stoj, shyb stojmo - přešvihy do svisu střemhlav - svisu závěsném levou - pravou v podkolení - a zpět do stoje, kladina - průpravné hry, různé druhy chůze, kruhy - houpání			
42	5	Tv	Zvládá pohyb na hudbu s různým náčiním.	tanec			
43	5	Tv	Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky.	čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu	OSV 7 OSV 10 VDO 2 EVVO 4	VI Pří Čj	

44	6	Tv	Rozliší a charakterizuje rekreační a výkonnostní sport.	význam pohybu pro zdraví (rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců)			
45	6	Tv	Uvede příklady sportů určené převážně dívkám a chlapcům.				
46	6	Tv	Dosahuje zlepšení při průběžném testování pohybových dovedností v testech.				
47	6	Tv	Změří srdeční frekvenci, stanoví, jak tento údaj využít pro úpravu pohybové zátěže.	význam biorytmů pro zdraví a pohybovou aktivitu			
48	6	Tv	Posoudí praktické jednání a rozhodování i ve vypjatých situacích (úraz, nevhodné klimatické podmínky, znečištěné ovzduší ...).	hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech (první pomoc při TV v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření a odsun raněného)			
49	6	Tv	Pravidelně se věnuje některému sportu nebo jiné pohybové aktivitě.				
50	6	Tv	Pečuje o svou tělesnou zdatnost a zdraví.	zdravý životní styl, odmítání škodlivin	OSV 2	Pří	

51	6	Tv	Používá aktivně osvojené pojmy.	pojmy, odvozené cvičební polohy a postoje			
52	6	Tv	Ovládá bezpečně záchranu a pomoc při osvojených cvičích.	záchrana a pomoc			
53	6	Tv	Provede stoj na ruce, přemet stranou, roznožku přes náradí, výmyk, základní cvičební prvky na kladině. [Přeskok - koza na šíř - roznožka (rozšiřující učivo - skrčka, odbok); prostná - kotoul vpřed a vzad (rozšiřující učivo - kotoulové vazby, stoj na ruce s oporou, přemet stranou); kruhy - komíhání, kroužení ve svisu ležmo; hrazda - sešín vpřed (rozšiřující učivo - svis vnesmo, výmyk).	akrobacie – přeskoky, hrazda, kladina, prostná, kruhy, Zapojení do řízení a samostatného hodnocení kvality, Rytmičká a kondiční gymnastika (dívky), Různé druhy pohybu s hudebním a rytmickým doprovodem (dívky), Technika a estetika pohybu, Rychlostně silová cvičení, Protahovací a napínací cvičení (strečink), Posilovací okruh, Šplh na laně a tyči, Úpoly - přetahy, přetlaky			
54	6	Tv	Rozpozná výnam atletiky jako vhodné přípravy pro jiné sporty.				
55	6	Tv	Změří a zapíše výkony.	základní pravidla atletických soutěží			
56	6	Tv	Užívá a rozpozná základní startovní povely.	startovní povely			

57	6	Tv	Užívá základy techniky dalších osvojovaných disciplín.	základy techniky disciplín			
58	6	Tv	Aplikuje průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti.	průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti: běh (rychlý, vytrvalostní), nácvik startů z různých poloh, běžecká abeceda, skok (daleký, vysoký), hod (míčkem, vrh koulí)			
59	6	Tv	Zdůvodní význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských vztahů.		OSV 7		
60	6	Tv	Snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného.	radost ze hry, prožitok, spolupráce	OSV 2		
61	6	Tv	Objasní, rozpozná základní rozdíly mezi jednotlivými druhy sportovních her (kolektivní, individuální, brankové, síťové, pálkové, atd.).				
62	6	Tv	Ovládá základní pravidla a uplatňuje je ve hře.	základní principy pro řízení a rozhodování pohybových her			
63	6	Tv	Rozpozná základní herní činnost jednotlivce a kombinace a uplatňuje je ve hře.	úkoly vyplývající z herních funkcí a rolí ve hře			

64	6	Tv	Určí taktiku hry a dodrží ji za pomoci spoluhráčů a učitele.	herní role a funkce (brankář, kapitán, atd.)	OSV 10		
65	6	Tv	Je schopen si zahrát základní míčové hry podle zjednodušených pravidel.	sportovní hry: fotbal, basketbal, ringo, floorball, sálová kopaná.			
66	6	Tv	Zařadí bruslení jako vhodnou pohybovou i společenskou činnost.	osvojení sportu na ledě			
67	6	Tv	Ukáže jednoduché prvky při jízdě.	jednoduché prvky při jízdě – jízda vpřed a vzad, obraty, zastavení, změna směru			
68	6	Tv	Předvede první pomoc při úrazu na bruslích.	způsoby záchrany a přivolání pomoci			
	6	Tv	Dokáže se orientovat v přírodě a zná základní postupy pro přežití.	Práce s buzolou a využití přírodních orientačních prvků. Základní první pomoc a taktická první pomoc.			
69	7	Tv	Změří srdeční frekvenci, stanoví, jak tento údaj využít pro úpravu pohybové zátěže.	význam biorytmů pro zdraví a pohybovou aktivitu			

70	7	Tv	Používá základní cviky a sestavy pro různé účely a dovede je převážně samostatně využít v denním režimu.	pojmy osvojovaných činností, Základní pojmy spojené s jednotlivými druhy cvičení			
71	7	Tv	Připraví se samostatně pro různou pohybovou činnost.				
72	7	Tv	Pečuje o svoji tělesnou zdatnost a zdraví.	zdravý životní styl, odmítání škodlivin	OSV 2	Pří	
73	7	Tv	Používá aktivně osvojované pojmy.	pojmy, odvozené cvičební polohy a postoje			
74	7	Tv	Ovládá bezpečně záchranu a pomoc při osvojovaných cvicích.	záchrana a pomoc			

75	7	Tv	Ukáže využití gymnastické prvky a užívá při přípravě krátké sestavy.	akrobacie - přeskoky ZU: koza nadél - roznožka Koza na šíř - skrčka Hrazda - ZU: vzpor, sešín vpřed, svís vznesmo, výmyk stoj, RU: obměna výmyku, svís střemhlav, přešvih, podmet Kladina: chůze, obraty, poskoky, prostrná ZU: obměny, kotoulů, kotoul plavmo, stoj na rukou a na hlavě, RU: přemet stranou, stoj na rukou bez opory do kotoulu vpřed Protahovací a napínací cvičení (strečink) Šplh na laně a tyči			
76	7	Tv	Provádí zdravotně pohybové a kulturně estetické funkce pohybu s hudebním doprovodem. Ukáže základní aerobní cvičení s hudbou.	rytmická a kondiční gymnastika, Různé druhy pohybu s hudebním a rytmickým doprovodem, Technika a estetika pohybu			
77	7	Tv	Seznámí se a vyzkouší základní prvky a úchopy jednotlivých úpolových sportů.	úpoly (základy sebeobran, juda, karate, aikida)			
78	7	Tv	Rozpozná výnam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty.				
79	7	Tv	Změří a zapíše výkony.	základní pravidla atletických soutěží			

80	7	Tv	Užívá a rozpozná základní startovní povely.	startovní povely			
81	7	Tv	Užívá základy techniky dalších osvojovaných disciplín.	základy techniky disciplín			
82	7	Tv	Aplikuje průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti.	průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti: běh (rychlý, vytrvalostní), nácvik startů z různých poloh, běžecká abeceda, skok (daleký, vysoký), hod (míčkem, vrh koulí)			
83	7	Tv	Zdůvodní význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských vztahů.		OSV 7		
84	7	Tv	Snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného.	radost ze hry, prožitek, spolupráce	OSV 2		
85	7	Tv	Objasní, rozpozná základní rozdíly mezi jednotlivými druhy sportovních her (kolektivní, individuální, brankové, síťové, pálkové, atd.).				
86	7	Tv	Ovládá základní pravidla a uplatňuje je ve hře.	základní principy pro řízení a rozhodování pohybových her			

87	7	Tv	Rozpozná základní herní činnost jednotlivce a kombinace a uplatňuje je ve hře.	úkoly vyplývající z herních funkcí a rolí ve hře			
88	7	Tv	Určí taktiku hry a dodržuje ji za pomoci spoluhráčů a učitele.	herní role a funkce (brankář, kapitán, atd.)	OSV 10		
89	7	Tv	Je schopen si zahrát základní míčové hry podle zjednodušených pravidel.	sportovní hry: fotbal, košíková, odbíjená, ringo, florbal, sálová kopaná. Odbíjená - odbití spodní a vrchní. Košíková - dribling a jeho obměny, střelba z místa, dvojtakt)			
90	7	Tv	Zařadí lyžování jako vhodnou pohybovou i společenskou činnost.	osvojení sportu na horách			
91	7	Tv	Provede ošetření lyží.	ošetření lyží a bot			
92	7	Tv	Předvede první pomoc při úrazu na lyžích.	způsoby záchrany a přivolání pomoci	OSV 1 OSV 9	Pří	
93	7	Tv	Ukáže jednoduché prvky při jízdě.	jednoduché prvky při jízdě - pluh, základní (kročný) oblouk, oblouk z přivrátu vyšší lyže	EVVO 4		

	7	Tv	Zná základní postupy při hygieně a bezpečném chování při sportovních aktivitách.	hygiena a bezpečnost před, v průběhu a po pohybových činnostech			
94	8	Tv	Používá základní cviky a sestavy pro různé účely a dovede je převážně samostatně využít v denním režimu.	správné držení těla, zapojení dechu při anaerobních a aerobních činnostech, dýchání, Základní pojmy spojené s jednotlivými druhy cvičení			
95	8	Tv	Připraví se samostatně pro různou pohybovou činnost.	význam správného rozcvičení			
96	8	Tv	Pečuje o svoji tělesnou zdatnost a zdraví. Správně vybere místo na sportování, kvalitní nářadí, náčiní a oblečení.		OSV 2	Pří	
97	8	Tv	Rozliší a ukáže svaly ochablé a svaly zkrácené.	držení těla, Význam strečingu a uvolnění obecně			
98	8	Tv	Používá aktivně osvojované pojmy. Rozezná bezpečně základní způsoby rozvoje pohybových předpokladů i korekce svalových oslabení a dovede je převážně samostatně využívat.	pojmy, odvozené cvičební polohy a postoje			
99	8	Tv	Ovládá bezpečně záchranu a pomoc při osvojovaných cvicích.	záchrana a pomoc			

100	8	Tv	Ukáže využití gymnastické prvky a užívá při přípravě krátké sestavy.	akrobacie:Prostná: ZU - kotouly na zvýšené podložce, přemet stranou, RU: kotoul vzad do zášvihů, stoj na rukou sestavy 4-5 cviků;Přeskok: ZU - bedna našíř - výskok do vzporu, koza zvýšená - skřčka s oddáleným odrazem RU: bedna našíř skřčka, bedna nadél roznožka; hrazda: ZU - Výmyk, sešin, svis vznesmo a střemhlav, vzepření závěsem v podkolení; RU - toč vzad, toč jízdmu vpřed; kladina: chůze, obraty, poskoky			
101	8	Tv	Provádí zdravotně pohybové a kulturně estetické funkce pohybu s hudebním doprovodem. Ukáže základní aerobní cvičení s hudbou.	rytmická a kondiční gymnastika, Různé druhy pohybu s hudebním a rytmickým doprovodem, Technika a estetika pohybu			
102	8	Tv	Zvládne základní prvky juda	pády vpřed a vzad, chvaty			
103	8	Tv	Zná základní atletické pojmy zdokonaluje se v již dříve osvojených dovednostech.				
104	8	Tv	Zná pojem a druhy atletických rovinek.	druhy atletických rovinky			
105	8	Tv	Umí předvést nízký a polovysoký start i prvky atletické abecedy.	nízký a polovysoký start, atletická abeceda			

106	8	Tv	Zná jednotlivé části atletického rozcvičení.	atletické rozcvičení			
107	8	Tv	Zvládne základní cvičení pro nácvik štafetové předávky.	štafetová předávka			
108	8	Tv	Zvládne atletický trojboj.		OSV 7 OSV 11		
109	8	Tv	S ohledem na individuální (i fyziologické) předpoklady jednotlivce zvládne jednotlivé disciplíny a potvrdí to na pravidelných atletických závodech školy.				
110	8	Tv	Naplňuje výlet podle mapy okolí a uskuteční jej.	práce s mapou	EVVO 4	Z	
111	8	Tv	Zná pravidla míčových her, dokáže s pomocí rozhodovat zápas a seznamuje se se zápisem o utkání				
112	8	Tv	Zdokonaluje herní činnosti jednotlivce a týmu v basketbale.	přechody do obrany po ztrátě míče, pokrytí útočníků v basketbale. Kombinace ve dvojici, ve trojicích, princip zónové obrany. uvolnění se bez míče, zastavení, obrátky a únik s míčem, dvojtakt			

113	8	Tv	Zvládá průpravná cvičení ve volejbale, zdokonaluje herní činnosti jednotlivce a týmu.	odbití obouruč spodem, odbití obouruč vrchem, činnosti nahrávače a smečaře, blokování na síti, podání z krátké a delší vzdálenosti s umístěním – zvládá hru družstva bez výměny na herních postech			
114	8	Tv	Zvládá základní techniky přihrávky nohou a hlavou, zpracování míče a průpravná cvičení ve fotbale.	průpravná cvičení ve fotbale			
115	8	Tv	Zvládá základní herní činnosti s florbalovou holí, průpravná a kombinační cvičení ve florbalu.	herní činnosti ve florbale			
116	8	Tv	Seznámí se a aktivně zapojí do netradičních her, ovládá základní pravidla zjednodušených netradičních her.	další netradiční pohybové činnosti (ringo, friesbee, softball, prožitková pedagogika)			
117	8	Tv	Vyhledá informace o sportovcích se zdravotním handicapem.	zdravotní handicap	MV 2 VDO 2		

	8	Tv	Umí poskytnout základní první pomoc v různých situacích a podmínkách	resuscitace, znalost a použití základního zdravotnického materiálu pro první pomoc, přivolání pomoci			
118	9	Tv	Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky.	čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu	OSV 2 VDO 2	VI Pří Čj	
119	9	Tv	Navrhne a vyzkouší prostorové uspořádání činností.	organizace prostoru a pohybové činnosti (v nestandardních podmínkách, sportovní výzbroj a výstroj)			
121	9	Tv	V průběhu roku sleduje a informuje spolužáky o velkých sportovních akcích a pomáhá při tvorbě nástěnky.	historie a současnost sportu (významné soutěže a sportovci, olympismus)			
123	9	Tv	Změří, zapíše, zhodnotí a vyhodnotí výkon spolužáka i svůj.	měření výkonů a posuzování pohybových dovedností (měření, evidence, vyhodnocování)	OSV 7	M	
125	9	Tv	Sestaví si svůj individuální ozdravný program a vytvoří denní režim v souladu se zásadami zdravého životního stylu. Pečuje o svoji tělesnou zdatnost a zdraví.	zdravý životní styl, odmítání škodlivin, anabolika, Základní význam jednotlivých druhů cvičení a jejich použití v denním režimu	OSV 2	Pří	

126	9	Tv	Používá aktivně osvojené pojmy.	pojmy, odvozené cvičební polohy a postoje			
127	9	Tv	Ovládá bezpečně záchranu a pomoc při osvojených cvičích.	záchrana a pomoc			
129	9	Tv	Ukáže využití gymnastické prvky a užití při přípravě krátké sestavy.	akrobacie: prostná: ZU: stoj na rukou s oporou, kotou letmo i přes překážku, RU: kotoul vzad do zášvihu, stoj na rukou, přeskok: ZU: skrčka s oddáleným odrazem přes kozu, skrčka přes bednu našíř RU: skrčka a roznožka přes bednu nadél, hrazda: ZU: přešvih únožmo, únožka, seskok, podmet ze vzporu, RU: výmyk, toč jízdmo vpřed, toč vzad.			
131	9	Tv	Provádí zdravotně pohybové a kulturně estetické funkce pohybu s hudebním doprovodem. Ukáže základní aerobní cvičení s hudbou.	rytmická a kondiční gymnastika, Různé druhy pohybu s hudebním a rytmickým doprovodem, Technika a estetika pohybu			
133	9	Tv	Rozezná bezpečně základní způsoby rozvoje pohybových předpokladů i korekce svalových oslabení a dovede je převážně samostatně využívat. Rozpozná a označí zjevné nedostatky v provedení pohybových činností a možné příčiny.	rychlostně silová cvičení, Protahovací a napínací cvičení (strečink), Posilovací okruh, Šplh na laně a tyči			
134	9	Tv	Připraví si rozcvičku při hudbě.	rozcvička na hudbu			

135	9	Tv	Zvládá základní testy pro ověření zdatnosti, rozumí, proč se testy provádějí.	testy zdatnosti			
136	9	Tv	Zná atletické pojmy a zvládá atletickou abecedu a její prvky dokáže použít při řízení skupiny .	atletické pojmy			
137	9	Tv	Dovede provést základní skoky z místa odrazem snožmo, jednoož, vícenásobné skoky, skok do výšky více způsoby.	skoky z místa odrazem snožmo, jednoož, vícenásobné skoky, skoky do výšky			
138	9	Tv	Zvládá způsoby běhu a dýchání při sprintu, vytrvalostním běhu, kondičním joggingu, zvládá běh v terénu, štafety.	způsoby běhu a dýchání			
139	9	Tv	Zdokonaluje osvojené dovednosti v hodech na cíl.	hod na cíl			
140	9	Tv	Dokáže poskytnout první pomoc při drobných poraněních.	první pomoc	OSV 2 OSV 9	Pří	
141	9	Tv	Zná pravidla a dokáže rozhodovat, umí provést zápis a zhodnotit utkání.	základní principy pro řízení a rozhodování pohybových her			

142	9	Tv	Dovede kombinovat v čase základní herní systémy (osobní obrana, pressing, zónová obrana, vysunutá obrana).	herní systémy			
143	9	Tv	Dovede v basketbale použít různé druhy střelby (z místa, z výskoku, z otočky, za pohybu, s obráncem apod.).	druhy střelby			
144	9	Tv	Zvládá v kopané převzetí míče v pohybu, nácvik přihrávek v různém směru na jeden a více doteků, narážečky a střelbu.	míč v pohybu, střelba			
145	9	Tv	Zná pravidla softbalu, základní hody a techniku odpalu, pohyb na hřišti, přesuny.	pravidla softbalu			
146	9	Tv	Zdokonaluje herní činnosti družstva a jednotlivce a týmu ve volejbale.	herní činnost jednotlivce a týmu			
147	9	Tv	Zvládá florbalové přihrávky, zpracování míčku, obejití soupeře, vedení míče a střelbu.	herní činnosti jednotlivce a týmu ve florbale			
148	9	Tv	Umí pravidla nohejbalu a základy odbití míče, hru na síti a podání.	pravidla nohejbalu			

149	9	Tv	Zná další doplňkové sporty (badminton, ringo, frisbee).	pravidla badmintonu, ringa, frisbee			
150	9	Tv	Zná základy orientačního běhu.	seznámení s orientačním během	EVVO 4	Z	
151	9	Tv	Změří, zapíše, zhodnotí a vyhodnotí výkon spolužáka i svůj.	měření výkonů a posuzování pohybových dovedností (měření, evidence, vyhodnocování)		M	