

PŘEDMĚTOVÉ KOMPETENCE	OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	UČIVO	POZNÁMKY (průřezová témata, mezipředmětové vztahy)
POZNATKY O SPORTU A TĚLOVÝCHOVĚ, KOMUNIKACE, ORGANIZACE, BEZPEČNOST			
<ul style="list-style-type: none"> – operuje s běžně užívanými termíny – chápe smysl a cíl TV jako součást péče o zdraví – účinně spolupracuje s ostatními – respektuje pravidla fair-play 	<ul style="list-style-type: none"> – chápe význam pohybových aktivit pro svoje zdraví – dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách, předvídá nebezpečí úrazu – odmítá drogy a anabolika jako neslučitelné s etikou – nakládá šetrně se sportovním náčiní – umí zorganizovat sportovní soutěž – naplňuje myšlenky OH – čestné soutěžení, pomoc slabšímu, respekt k opačnému pohlaví 	<ul style="list-style-type: none"> – terminologie osvojených činností – zásady bezpečnosti při různých pohybových činnostech a situacích – drogy a anabolika ve sportu – rozdíly mezi rekreačním, vrcholovým a výkonnostním sportem – základní údržba cvičiště, péče o nářadí – sport jako součást zdravého životního stylu – první pomoc, ošetřování zranění – olympijské hry – historie, soutěže 	<p>Osobnostní a sociální výchova psychohygiena</p>
PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ CVIČENÍ			
<ul style="list-style-type: none"> – využívá získané vědomosti a dovednosti k péči o své zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> – usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, volí si vhodný rozvojový program – umí se samostatně připravit před pohybovou činností, je schopen vést rozcvičení svěřeného kolektivu – zná základní cviky a sestavy – zná způsoby korekce svalových oslabení 	<ul style="list-style-type: none"> – správné držení těla – zvyšování kloubní pohyblivosti, správné zatažení dechu – rozvoj síly, dovednosti, vytrvalosti – individuální rozcvičení, strečink, uvolňovací cvičení 	<p>Osobnostní rozvoj seberegulace, sebeorganizace</p>
SPORTOVNÍ HRY			
<ul style="list-style-type: none"> – spolupracuje ve skupině – chápe svá práva a povinnosti v různých rolích – ovládá své chování a jednání – chápe svoji zodpovědnost vůči kolektivu – respektuje dohodnutá pravidla 	<ul style="list-style-type: none"> – rozumí základním rozdílům mezi jednotlivými druhy sportovních her – rozumí základním pravidlům a dokáže sám plnit funkci rozhodčího – chápe svoji roli v družstvu a jedná v duchu fair – play a dohodnutých pravidel – dokáže ve spolupráci s ostatními zorganizovat jednoduché turnaje – rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti hráče, rozhodčího, diváka 	<p>Košiková – útok, obrana, střelba, utkání Odbíjená – přihrávky vrchem i spodem, podání, útok, blokování, plážový volejbal Kopaná – utkání, herní systémy a kombinace, futsal Pravidla sportovních her Organizace utkání Zpracování výsledků Doplňkové sportovní hry – baseball, přehazovaná, vabíjená, stolní tenis</p>	<p>Sociální výchova kooperace etika ve sportu i v životě řešení problémů rozhodovací dovednosti</p>

<i>PŘEDMĚTOVÉ KOMPETENCE</i>	<i>OČEKÁVANÉ VÝSTUPY</i>	<i>UČIVO</i>	<i>POZNÁMKY</i> <i>(průřezová témata, mezipředmětové vztahy)</i>
ATLETIKA			
<ul style="list-style-type: none"> - využívá získané vědomosti a dovednosti k rozvoji své osobnosti a svého zdraví - vytváří si pozitivní vztah k sobě samému - nenechá se odradit případným nezdarem - 	<ul style="list-style-type: none"> - zvládá organizaci menších soutěží - umí měřit a zapisovat výkony - chápe význam atletiky, jeho součást, vhodné průpravy pro jiné sporty - zná základní sportovní prvky 	<ul style="list-style-type: none"> - Běh – průpravná běžecká cvičení, 60m, 1 500m, starty, běh v terénu - Skok daleký – rozběh, kročny a závěsný způsob - Hod granátem – rozběh, organizace soutěží, evidence a hodnocení výsledků 	Osobnostní a sociální výchova - rozvoj morálně-volních vlastností
GYMNASTIKA			
<ul style="list-style-type: none"> - operuje s obecně užívanými termíny - vnímá problémové situace a zapojuje se do jejich řešení - sleduje vlastní pokrok a vytváří si pozitivní představu o sobě samém - chápe důležitost a zodpovědnosti a účinné pomoci - učí se ovládat své jednání a chování 	<ul style="list-style-type: none"> - umí cvičit podle slovních pokynů i grafických návodů - ovládá základní pohybové dovednosti - dovede využívat gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla - zvládá bezpečně záchranu a pomoc - zná aktivně osvojované pojmy 	<ul style="list-style-type: none"> - kotoulové řady - kotoul letmo - stoj na rukou - přemet stranou - Přeskok – roznoška a skrčka přes kozu ve vyšší poloze - Hrazda – vzpor na rukách, výmyk, zášvih, seskok, svis, svis střemhlav - Kruhy – komihání a houpání - Šplh – na tyči a laně - Záchrana a pomoc - Názvosloví - Průpravná cvičení 	osobnostní a sociální rozvoj seberegulace a sebeorganizace
<ul style="list-style-type: none"> - využívá získaných dovedností v zájmu vlastního rozvoje 	<ul style="list-style-type: none"> - tvořivě uplatňuje při rekreačních činnostech - zvládá základy cvičení s hudbou 	<ul style="list-style-type: none"> - kondiční cvičení s hudbou, taneční kroky 	Rozvoj schopnosti vnímání, kreativi
		Aerobic, společenské tance (dle zaměření učitele)	hudební výchova estetika

<i>PŘEDMĚTOVÉ KOMPETENCE</i>	<i>OČEKÁVANÉ VÝSTUPY</i>	<i>UČIVO</i>	<i>POZNÁMKY (průřezová témata, mezipředmětové vztahy)</i>
TURISTIKA A POHYB V PŘÍRODĚ			
<ul style="list-style-type: none"> - adaptuje se na změněné podmínky - využívá získané dovednosti ke spolupráci - aktivně se zapojuje do společného dění - rozhoduje se v zájmu podpory svého 	<ul style="list-style-type: none"> - chápe turistiku jako vhodnou celoroční a celoživotní činnost - zvládá přesun se zátěží - zvládá první pomoc při úrazech v terénu 	<ul style="list-style-type: none"> - orientace na mapě - pravidla silničního provozu - ochrana přírody 	<p>přírodopis zeměpis environmentální výchova</p>
<ul style="list-style-type: none"> - vnímá problémové situace a vhodně na ně reaguje 	<ul style="list-style-type: none"> - chápe nutnost ochrany přírody - uplatňuje vhodné a bezpečné chování v prostředí přírody a silničního provozu 	<p>chůze v terénu do 25km doplňkově jízda na kole</p>	