6 ročníky

| Výstupy, - cíle výuky | Téma, Konkretizované učivo |  průřezová témata | plánované rozvíjení klíčových kompetencí | metody, formy práce pomůcky exkurze, akce, časová dotace |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Září-Seznámí se s bezpečností a organizací TV-Uvědomuje si význam pohybu pro život-Nacvičuje techniku běžecké abecedy-Zdokonaluje techniku běžecké abecedy-Nacvičuje techniku nízkého startu-Rozvíjí rychlostní dovednosti, 60m-Hodnotí výkon v běhu na 60m-Rozvíjí vytrvalostní dovednosti, 1000m-Hodnotí výkon v běhu na 1000m-Rozvíjí HČJ v kopané - Nacvičuje herní kombinace v kopané | - Bezpečnost a organizace tv- Význam pohybu pro zdraví: rekreační a výkonnostní sportAtletika* Běžecká abeceda
* 60 metrů
* 1000 metrů (dívky 600m)

Sportovní hry * Kopaná
* – herní činnosti
* - herní kombinace
 | OSV – Sebepoznání a sebepojetí (sebekontrola a zdokonalování)Komparace a kooperaceOSV – Osobnostní rozvoj, Kreativita | Kompetence k učení – zapojuje se do rozcviček na začátku hodiny, a během celého vyučováníKompetence komunikativní- účinně se zapojí do diskuseKompetence sociální a personální- spolupracuje ve skupině | 1 vyučovací jednotkamotivační metoda4 vjfixační met. + diagnostická met.3 vjExpoziční met. |
| Říjen* Zpracuje naměřené data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci
* Zaznamenává naměřená data, pracuje s nimi, porovnává, hodnotí a sleduje změny výkonnosti
* Rozvíjí silové dovednosti, hod míčkem
* Nacvičuje techniku hodu míčkem
* Hodnotí výkon v hodu míčkem
* Nacvičuje techniku skoku dalekého
* Zdokonaluje techniku skoku dalekého
* Hodnotí jednotlivé fáze skoku dalekého
* Rozvíjí vytrvalostní dovednosti v bězích mimo dráhu
* Seznámí se s herními systémy kopané
* Respektuje pravidla kopané
* Utká se dle žákovských pravidel kopané
 | Atletika* hod kriketovým míčkem
* Skok daleký
* Běhy mimo dráhu

Sportovní hry * Kopaná
* – herní systémy
* - hra

- utkání podle žákovských pravidel  | EV – Vztah člověka k prostředí- naše obec | Kompetence pracovní – spoluorganizuje svůj pohybový režimKompetence digitální *(DG – 3 – 2 -02)*Upravuje obsah, který vytvořil někdo jiný, s cílem přizpůsobit ho novým účelůmKompetence k učení – zapojuje se do rozcviček na začátku hodiny, a během celého vyučování | 4 vjfixační + diagnost. met. Pohyb v přírodě4vj |
| Listopad * Uvědomuje si význam prevence jednostranné zátěže
* Seznámí se s kompenzačními a vyrovnávacími cvičení
* Využívá soutěží v družstvech k nácviku kotoulu
* Rozvíjí obratnostní dovednosti, kotoul vpřed, vzad
* Rozvíjí obratnostní dovednosti, kotoul letmo
* Nacvičuje stoj na hlavě, na rukou
* Nacvičuje techniku přeskoku
* Hodnotí provedení přeskoku skrčmo, roznožmo
* Využívá gymnastické náčiní k rozvoji obratnosti
 | * Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových disbalancí
* Průpravná, kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení

Gymnastika - akrobacie,- přeskoky, - cvičení s náčiním a na nářadí | EGS – Evropa a svět nás zajímají (olympijské ideje, význam sportu pro vzájemné porozumění,přátelství mezi lidmi různých národů a národností) | Kompetence sociální a personální – vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje sebedůvěru a samostatný rozvojKompetence občanské –rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z různých rolí (hráč, rozhodčí, divák…)Kompetence k řešení problémů - poznává smysl a cíl svých aktivit | 4 vjZdravotní TVVýchvovné metody výuky4 vjfixační met. nácvikuvyužití tělocv. náčiní a nářadí |
| Prosinec* Využívá gymnastické náčiní k rozvoji obratnosti
* Respektuje pravidla košíkové
* Seznámí se s herními systémy košíkové
* Seznámí se s gestikulací rozhodčího v košíkové
* Čestně soupeří v košíkové
* Aktivně se zapojí do miniturnaje v košíkové
 | Gymnastika- cvičení s náčiním a na nářadíSportovní hryKošíková* pravidla
* herní systémy
* hra
 | MV – Lidské vztahy- právo všech lidí žít společně a podílet se na spolupráci: udržovat tolerantní vztahy a rozvíjet spolupráci, vztahy mezi kulturami, základní morální normy | Kompetence sociální a personální – Vytváří drobné sestavy z předepsaných probíraných prvků Kompetence k učení – dle svých schopností, možností a zájmů se účastní tělovýchovných a sportovních soutěžíKompetence sociální a personální- podílí se na vytváření pravidel práce v týmu | 3 vjdiagnostické metody3 vjexpoziční metody (seznam.) |
| Leden* Uvědomuje si význam prevence jednostranné zátěže
* Respektuje pravidla sportovních her – (přehazovaná, sálová kopaná, vybíjená)
* Zdokonaluje techniku sportovních her (přehazovaná, sálová kopaná, vybíjená)
 | * Prevence a korekce jednostranného zatížení
* Sportovní hry
* Netradiční míčové hry
 |  VDO – Občanská společnost a škola  | Kompetence občanské – rozhoduje se v zájmu podpory a ochrany zdravíKompetence komunikativní- při práci ve dvojících či skupinkách řídí činnost skupiny a vzájemně si koriguje případné nedostatkyKompetence pracovní – dodržuje obecná pravidla bezpečnosti Kompetence sociální a personální – při realizaci sportovních činností vyhodnocuje případná rizika poškození zdraví a eliminuje je | 2 vjvyužití balančních pomůcek, zdravotních pomůcek při tv1 týdenkurz3 vjprožitková činnostnetradiční pomůcky v tv |
| Únor* Nacvičuje techniku odrazu skoku vysokého
* Hodnotí výkon skoku vysokého
* Seznamuje se s pravidly netradičních her – „zapamatka“
* Uvědomuje si význam zdravotně orientované zdatnosti
* Seznámí se s pravidly florbalu
* Respektuje pravidla florbalu
* Hraje dle žákovských pravidel florbalu
* Procvičuje techniku přihrávky florbalu
* Procvičuje vedení míčku při florbalu
 | * Atletika

 skok vysoký* Netradiční pohybové hry a aktivity
* Zdravotně orientovaná zdatnost

¨* Sportovní hry

 Florbal |  | Kompetence pracovní – dodržuje instrukce vyučujících, pravidla jednotlivých sportovních disciplín, dbá na bezpečnost při tělovýchovných aktivitáchKompetence pracovní- dodržuje pravidla slušného chováníKompetence k učení – používá vhodné postupy při cvičení a užívá správného názvoslovíKompetence komunikativní | 2 – 3 vjexpoziční, fixační, diagnostické metody2 – 3 vjfixační metody nácviku a výcvikuvyužití tv nářadí1 vjvýchovné metody1 vjmotivační formykroužky |
| Březen* Zdokonaluje techniku střelby – košíková
* Rozvíjí HČJ v košíkové
* Respektuje pravidla košíkové
* Nacvičuje techniku driblingu v kopané
* Zdokonaluje techniku přihrávky v košíkové
* Spolupracuje v herních kombinacích košíkové
* Spolupracuje ve dvojici v rámci cvičení s hudbou
* Využívá estetické a kondiční formy při TV
* Čestně soupeří v úpolech

Čestně soupeří v přetazích a přetlacích | * Sportovní hry

Košíková* Estetické a kondiční formy, cvičení s hudbou
* Úpoly, přetahy a přetlaky
 | Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech – Evropa a svět nás zajímá | Kompetence k řešení problémů – uvědomuje si zodpovědnost svých rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotíKompetence pracovní – pracuje systematicky, přesně a pečlivěKompetence komunikativní – dodržuje pravidla slušného chování | 3-4 vjfixační m. nácviku a výcviku1 vjvyužití cd přehrávačeexpoziční metoda2 vjvýchovné metody |
| Duben* Rozvíjí rychlostní dovednosti – 60m
* Zdokonaluje techniku startu z bloků – 60m
* Čestně soupeří v běhu na 1000m
* Seznámí se s pravidly štafetového běhu 4x 60m
* Nacvičuje techniku předávky štafety 4x 60m
* Zdokonaluje techniku předávky štafety 4x 60m
* Zpracuje data jednotlivých fází skoku dalekého
* Respektuje pravidla kopané
* Zdokonaluje přihrávku a střelu v kopané, eviduje je a vyhodnotí je
 | Atletika60 metrů 1000 metrů (dívky 600m) Štafetové běhy 4x 60m  Skok dalekýkopanáHra |  | Kompetence občanské – formuje si volní a charakterové rysyKompetence pracovní – využívá znalosti a dovednosti v běžné praxiUvědomuje si zodpovědnost svých rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotíKompetence komunikativní – podle potřeby pomáhá spolužákům při různých činnostechKompetence digitální - *(DG-3-3-02):*Ukládá informace tak, aby je mohl efektivně třídit a vyhledávat.Kompetence komunikativní – rozpozná podstatné od nepodstatného | 1 vjstartovní bloky2 vjdiagnostické metody2 vjvýchovné metody2 vj1 vj |
| Květen* Seznámí se s pravidly překážkového běhu
* Soupeří v překážkovém běhu
* Seznámí se s pravidly softballu
* Rozvíjí HČJ softballu
* Respektuje pravidla softballu
* Utká se fotbalového zápasu dle žákovských pravidel
* Rozhoduje zápas kopané
 | * Atletika

Základy překážkového běhu* Sportovní hry

Softball- herní činnosti Softball- hra * Kopaná- hra
 | MV – Princip sociálního smíru a solidarity | Kompetence sociální a personální – při realizaci sportovní činností vyhodnocuje případná rizika poškození zdraví a eliminuje jeKompetence občanské – zodpovědně se rozhoduje podle dané situaceKompetence občanské – zodpovědně se rozhoduje podle dané situace | 1 – 2 vjexpoziční metody5 vjexpoziční formyplné softbalové vybavení3 vjmotivační metody |
| Červen* Hodnotí svůj výkon v kopané
* Respektuje pravidla kopané
* Rozlišuje herní systémy kopané
* Aktivně se zapojí do miniturnaje v kopané
 | * Sportovní hry

Utkání podle pravidel žákovské kategorie* Brenball - pravidla, hra

  |  | Kompetence k řešení problémů – různým způsobem zpracuje informace o pohybových aktivitách ve škole | 7 vjprožitková činnost+ dětský den – sportovní soutěžemotivační metody |

7. ročníky

| Výstupy- cíle výuky | TémaKonkretizované učivo |  průřezová témata | plánované rozvíjení klíčových kompetencí | metody, formy prácepomůckyexkurze, akcečasová dotace |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Září- Seznámí se s bezpečností a organizací TV- Uvědomuje si význam pohybu pro život- Nacvičuje techniku běžecké abecedy- Zdokonaluje techniku běžecké abecedy- Nacvičuje techniku nízkého startu- Rozvíjí rychlostní dovednosti, 60m- Hodnotí výkon v běhu na 60m- Rozvíjí vytrvalostní dovednosti, 1000m- Hodnotí výkon v běhu na 1000m- Rozvíjí HČJ v kopané- Nacvičuje herní kombinace v kopané  | * Bezpečnost a organizace při tv
* Význam pohybu pro zdraví: rekreační a výkonnostní sport

Atletika* Běžecká abeceda
* 60 metrů
* 1000 metrů (dívky 600m)

Sportovní hry * Kopaná
* – herní činnosti
* - herní kombinace
 | OSV – Sebepoznání a sebepojetí (sebekontrola a zdokonalování)Komparace a kooperace | Kompetence k učení – zapojuje se do rozcviček na začátku hodiny, a během celého vyučováníKompetence komunikativní- účinně se zapojí do diskuseKompetence digitální – *(DG-3-2-01)* :Vytváří a upravuje digitální obsah, v případě potřeby je schopen jeden digitální formát doplnit či rozšířit jiným formátem.Kompetence sociální a personální- spolupracuje ve skupině | 1 vyučovací jednotkamotivační metoda4 vjfixační met. + diagnostická met.3 vjExpoziční met.  |
| Říjen* Zpracuje naměřené data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci
* Zaznamenává naměřená data, pracuje s nimi, porovnává, hodnotí a sleduje změny výkonnosti
* Rozvíjí silové dovednosti, hod míčkem
* Nacvičuje techniku hodu míčkem
* Hodnotí výkon v hodu míčkem
* Nacvičuje techniku skoku dalekého
* Zdokonaluje techniku skoku dalekého
* Hodnotí jednotlivé fáze skoku dalekého
* Rozvíjí vytrvalostní dovednosti v bězích mimo dráhu
* Seznámí se s herními systémy kopané
* Respektuje pravidla kopané
* Utká se dle žákovských pravidel kopané
 | Atletika* hod kriketovým míčkem
* Skok daleký
* Běhy mimo dráhu

Sportovní hry * Kopaná
* – herní systémy
* - hra

- utkání podle žákovských pravidel  | EV – Vztah člověka k prostředí- naše obec | Kompetence pracovní – spoluorganizuje svůj pohybový režimKompetence k učení – zapojuje se do rozcviček na začátku hodiny, a během celého vyučování | 4 vjfixační + diagnost. met. Pohyb v přírodě4vj |
| Listopad * Uvědomuje si význam prevence jednostranné zátěže
* Seznámí se s kompenzačními a vyrovnávacími cvičení
* Využívá soutěží v družstvech k nácviku kotoulu
* Rozvíjí obratnostní dovednosti, kotoul vpřed, vzad
* Rozvíjí obratnostní dovednosti, kotoul letmo
* Nacvičuje stoj na hlavě, na rukou
* Nacvičuje techniku přeskoku
* Hodnotí provedení přeskoku skrčmo, roznožmo
* Využívá gymnastické náčiní k rozvoji obratnosti
 | * Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových disbalancí
* Průpravná, kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení

Gymnastika* akrobacie,
* přeskoky,
* cvičení s náčiním a na nářadí
 | EGS – Evropa a svět nás zajímají (olympijské ideje, význam sportu pro vzájemné porozumění,přátelství mezi lidmi různých národů a národností) | Kompetence sociální a personální – vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje sebedůvěru a samostatný rozvojKompetence občanské –rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z různých rolí (hráč, rozhodčí, divák…)Kompetence k řešení problémů – poznává smysl a cíl svých aktivit | 4 vjZdravotní TVVýchvovné metody výuky4 vjfixační met. Nácvikuvyužití tělocv. náčiní a nářadí |
| Prosinec* Využívá gymnastické náčiní k rozvoji obratnosti
* Respektuje pravidla košíkové
* Seznámí se s herními systémy košíkové
* Seznámí se s gestikulací rozhodčího v košíkové
* Čestně soupeří v košíkové
* Aktivně se zapojí do miniturnaje v košíkové
 | Gymnastika* cvičení s náčiním a na nářadí

Sportovní hryKošíková* pravidla
* herní systémy
* hra
 | MV – Lidské vztahy- právo všech lidí žít společně a podílet se na spolupráci: udržovat tolerantní vztahy a rozvíjet spolupráci, vztahy mezi kulturami, základní morální normy | Kompetence sociální a personální – Vytváří drobné sestavy z předepsaných probíraných prvků Kompetence k učení – dle svých schopností, možností a zájmů se účastní tělovýchovných a sportovních soutěžíKompetence sociální a personální- podílí se na vytváření pravidel práce v týmu | 3 vjdiagnostické metody3 vjexpoziční metody (seznám.) |
| Leden* Respektuje pravidla sportovních her – (přehazovaná, sálová kopaná, vybíjená)
* Zdokonaluje techniku sportovních her (přehazovaná, sálová kopaná, vybíjená)
* Seznámí se s organizací a bezpečností LVK
* Uvědomuje si subjektivní a objektivní nebezpečí hor – LVK
* Manipuluje s lyžařskou výstrojí
* Nacvičuje techniku lyžařské průpravy sjíždění a zatáčení
* Nacvičuje jednotlivé typy oblouků v lyžování (snowboardingu)
 | * Prevence a korekce jednostranného zatížení
* Lyžování a snowboarding (Lyžařský výcvikový kurz)
* Běžecké lyžování
* Lyžařská turistika
* Sjezdové lyžování
* Snowboarding
* Sportovní hry
* Netradiční míčové hry
 | OSV – Psychohygiena | Kompetence občanské – rozhoduje se v zájmu podpory a ochrany zdravíKompetence komunikativní- při práci ve dvojících či skupinkách řídí činnost skupiny a vzájemně si koriguje případné nedostatkyKompetence pracovní – dodržuje obecná pravidla bezpečnosti Kompetence sociální a personální – při realizaci sportovních činností vyhodnocuje případná rizika poškození zdraví a eliminuje je | 2 vjvyužití balančních pomůcek, zdravotních pomůcek při tv1 týdenkurz3 vjprožitková činnostnetradiční pomůcky v tv |
| Únor* Nacvičuje techniku odrazu skoku vysokého
* Hodnotí výkon skoku vysokého
* Seznamuje se s pravidly netradičních her – „zapamatka“
* Uvědomuje si význam zdravotně orientované zdatnosti
* Seznámí se s pravidly florbalu
* Respektuje pravidla florbalu
* Hraje dle žákovských pravidel florbalu
* Procvičuje techniku přihrávky florbalu

Procvičuje vedení míčku při florbalu | * Atletika

 skok vysoký* Netradiční pohybové hry a aktivity
* Zdravotně orientovaná zdatnost

¨* Sportovní hry

 Florbal |  | Kompetence pracovní – dodržuje instrukce vyučujících, pravidla jednotlivých sportovních disciplín, dbá na bezpečnost při tělovýchovných aktivitáchKompetence pracovní- dodržuje pravidla slušného chováníKompetence k učení – používá vhodné postupy při cvičení a užívá správného názvoslovíKompetence komunikativní | 2 – 3 vjfixační, diagnostické metody2 – 3 vjfixační metody nácviku a výcvikuvyužití tv nářadí1 vjvýchovné metody1 vjmotivačníkroužky |
| Březen* Zdokonaluje techniku střelby – košíková
* Rozvíjí HČJ v košíkové
* Respektuje pravidla košíkové
* Nacvičuje techniku driblingu v kopané
* Zdokonaluje techniku přihrávky v košíkové
* Spolupracuje v herních kombinacích košíkové
* Spolupracuje ve dvojici v rámci cvičení s hudbou
* Využívá estetické a kondiční formy při TV
* Čestně soupeří v úpolech
* Čestně soupeří v přetazích a přetlacích
 | * Sportovní hry

Košíková* Estetické a kondiční formy, cvičení s hudbou
* Úpoly, přetahy a přetlaky
 |  | Kompetence k řešení problémů – uvědomuje si zodpovědnost svých rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotíKompetence pracovní – pracuje systematicky, přesně a pečlivěKompetence komunikativní – dodržuje pravidla slušného chování | 3-4 vjfixační m. nácviku a výcviku1 vjvyužití cd přehrávačeexpoziční metoda2 vjvýchovné metody |
| Duben* Rozvíjí rychlostní dovednosti – 60m
* Zdokonaluje techniku startu z bloků – 60m
* Čestně soupeří v běhu na 1000m
* Seznámí se s pravidly štafetového běhu 4x 60m
* Nacvičuje techniku předávky štafety 4x 60m
* Zdokonaluje techniku předávky štafety 4x 60m
* Zpracuje data jednotlivých fází skoku dalekého
* Respektuje pravidla kopané
* Zdokonaluje přihrávku a střelu v kopané, eviduje je a vyhodnotí je
 | * Atletika

60 metrů 1000 metrů (dívky 600m) Štafetové běhy 4x 60m  Skok daleký* Kopaná

Hra | MV – Etnický původ | Kompetence občanské – formuje si volní a charakterové rysyKompetence pracovní – využívá znalosti a dovednosti v běžné praxiUvědomuje si zodpovědnost svých rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotíKompetence digitální - (DG-3-1-10) :Využívá digitální technologie v navrženém postupu, kterým řeší vybrané problémy.Kompetence komunikativní – podle potřeby pomáhá spolužákům při různých činnostechKompetence komunikativní – rozpozná podstatné od nepodstatného | 1 vjstartovní bloky2 vjdiagnostické metody2 vjvýchovné metody2 vj1 vj |
| Květen* Seznámí se s pravidly překážkového běhu
* Soupeří v překážkovém běhu
* Seznámí se s pravidly softballu
* Rozvíjí HČJ softballu
* Respektuje pravidla softballu
* Utká se fotbalového zápasu dle žákovských pravidel
* Rozhoduje zápas kopané
 | * Atletika

Základy překážkového běhu* Sportovní hry

Softball- herní činnosti Softball- hra * Kopaná- hra
 | MV- Princip sociálního smíru | Kompetence sociální a personální – při realizaci sportovní činností vyhodnocuje případná rizika poškození zdraví a eliminuje jeKompetence občanské – zodpovědně se rozhoduje podle dané situaceKompetence občanské – zodpovědně se rozhoduje podle dané situace | 1 – 2 vjexpoziční metody5 vjprožitková činnostfixační metoda nácviku a výcvikuplné softbalové vybavení(Obměny softbalu: aktuálně branball)3 vj |
| Červen* Hodnotí svůj výkon v kopané
* Respektuje pravidla kopané
* Rozlišuje herní systémy kopané
* Aktivně se zapojí do miniturnaje v kopané
 | * Sportovní hry

Utkání podle pravidel žákovské kategorie* Brenball - pravidla, hra
 |  | Kompetence k řešení problémů – různým způsobem zpracuje informace o pohybových aktivitách ve škole | 7 vjprožitková činnost+ dětský den – sportovní soutěžemotivační metody |

8. ročníky – 9 . ročníky

| Výstupy- cíle výuky | TémaKonkretizované učivo |  průřezová témata | plánované rozvíjení klíčových kompetencí | metody, formy prácepomůckyexkurze, akcečasová dotace |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| září* Seznámí se s bezpečností a organizací TV
* Rozlišuje význam rekreačního a vrcholového sportu
* Zdokonaluje techniku startu na 60m
* Rozvíjí rychlostní dovednosti, 60m
* Hodnotí výkon v běhu na 60m
* Rozvíjí vytrvalostní dovednosti, 1500m
* Rozvíjí HČJ v kopané
* Rozhoduje zápas v kopané dle žákovských pravidel
* Ovládá běžně používaná digitální zařízení, aplikace a služby
* Aplikuje znalosti v herních kombinacích kopané
 | * Bezpečnost a organizace při tv
* Význam pohybu pro zdraví: rekreační a výkonnostní sport

Atletika* Běžecká abeceda
* 60 metrů
* 1 500 metrů (dívky 800m)

Sportovní hry * Kopaná
* – herní činnosti
* - herní kombinace
 | OSV – Sebepoznání a sebepojetí (sebekontrola a zdokonalování)Komparace a kooperace | Kompetence pracovní- efektivně organizuje vlastní práciKompetence občanské – rozhoduje se v zájmu podpory a ochrany zdravíKompetence komunikativní – dodržuje pravidla slušného chováníKompetence digitální | 1 vyučovací jednotkamotivační metoda4 vjfixační met. + diagnostická met.3 vj |
| říjen* Hodnotí výkon v běhu na 1500m
* Zdokonaluje techniku předávky štafet 4x 60m
* Čestně soupeří a dodržuje pravidla štafet 4x 60m
* Nacvičuje techniku vrhu koulí
* Rozvíjí silové dovednosti – vrh koulí
* Hodnotí výkon vrhu koulí
* Seznamuje se s pravidly netradičních her – frisbee
* Utká se dle pravidel netradičních her - ringo
 | Atletika* Štafety 4x 60 metrů
* 1500 metrů, vytrvalý běh
* vrh koulí

 průpravná cvičení hodnoceníKopaná Herní kombinace, využití  HraNetradiční pohybové hry | EV – Vztah člověka k prostředí- naše obec | Kompetence občanské – aktivně se zapojuje do sportovních aktivitKompetence komunikativní – dodržuje pravidla slušného chování | 4 vjfixační + diagnost. met. 4 vjfixační m. nácviku a výcvikudiagnostické metody |
| listopad* Rozvíjí vytrvalostní dovednosti – běh v terénu
* Zdokonaluje techniku odrazu – skok daleký
* Nacvičuje techniku jednotlivých fází skoku dalekého
* Hodnotí provedení základní akrobatické sestavy
* Nacvičuje techniku provedení přemetu stranou
* Dopomáhá ostatním při přemetu vpřed
* Rozvíjí obratnostní dovednosti skoky na trampolíně
* Zdokonaluje techniku obratů a odrazů na trampolíně
 | Atletika* běh v terénu
* Skok daleký

Gymnastika* Akrobacie- přemet stranou
* Akrobacie- kotoul letmo
* Přeskoky- trampolína, obraty, odrazy s pohybem nohou
 | EGS – Evropa a svět nás zajímají (olympijské ideje, význam sportu pro vzájemné porozumění,přátelství mezi lidmi různých národů a národností) | Kompetence k učení – používá vhodné postupy a při cvičení a užívá správného názvoslovíKompetence pracovní – ovládá základní postupy první pomoci | 4 vjpohyb v přírodě4 vjfixační met. Nácvikuvyužití tělocv. náčiní a nářadí |
| prosinec* Zdokonaluje techniku provedení skrčky – přeskok
* Nacvičuje techniku provedení sešinu na hrazdě
* Hodnotí techniku provedení sešinu na hrazdě s dopomocí
* Nacvičuje techniku provedení přešvihu na hrazdě
* Respektuje pravidla florbalu
* Aktivně se zapojí do miniturnaje ve florbale
 |  Gymnastika* Přeskok- skrčka přes kozu se zášvihem
* Hrazda- sešin
* Hrazda- přešvihy únožmo ve vzporu

Florbal* Pravidla
* Hra
* Turnaj
 | MV – Lidské vztahy- právo všech lidí žít společně a podílet se na spolupráci: udržovat tolerantní vztahy a rozvíjet spolupráci, vztahy mezi kulturami, základní morální normyOSV – Osobnostní rozvoj, Kreativita | Kompetence pracovní – efektivně organizuje vlastní práci Kompetence pracovní- dodržuje obecná pravidla bezpečnostiKompetence k řešení problému – uvědomuje si zodpovědnost svých rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotí | 3 vjdiagnostické metody3 vj(využití kroužků)plné vybavení na florbalsoutěže |
| leden* Seznámí se s technikou provedení vzepření na kruzích
* Nacvičuje techniku provedení vzepření na kruzích
* Hodnotí techniku provedení vzepření na kruzích
* Zdokonaluje HČJ v košíkové
* Rozhoduje zápas v košíkové
* Aktivně se zapojí do miniturnaje v košíkové
* Čestně soupeří v rámci netradičních míčových her
 | * Gymnastika

Kruhy- vzepření* Košíková

Hra* netradiční míčové hry
 |  | Kompetence komunikativní – osvojí si kultivovaný ústní projevKompetence občanské – Zapojuje se do organizace a řízení pohybových činností, prakticky přebírá dílčí odpovědnosti za své zdraví i za bezpečnost spolužáků (vedení skupiny při cvičení, rozhodování v míčových hrách, dopomoc a záchrana v gymnastice, respektování méně zdatných spolužáků apod.)Kompetence komunikativní – účelně komunikuje při realizaci pohybové činnosti Kompetence k řešení problémů – poznává smysl a cíl svých aktivit | 2 vjnácvik a výcvik3 vjprožitková činnostnetradiční pomůcky v tv2 vjsoutěžemotivační |
| únor* Respektuje pravidla skoku vysokého
* Zdokonaluje techniku provedení skoku vysokého
* Hodnotí výkon skoku vysokého
* Využívá techniku kroků, skoků, obratů ve sportu
* Seznámí se s bezpečností úpolových sportů
* Soupeří v judu se zjednodušenými pravidly
* Respektuje pravidla volejbalu
* Využívá herní kombinace volejbalu
 | * Atletika, skok vysoký
* Pohybové hry
* Technika pohybů- skoky, kroky, obraty
* úpoly

judó (se zjednodušenými pravidly)* Volejbal

Pravidla Průpravná cvičení Herní kombinace | OSV – mezilidské vztahy | Kompetence pracovní – dodržuje instrukce vyučujících, pravidla jednotlivých sportovních disciplín, dbá na bezpečnost při tělovýchovných aktivitáchKompetence občanské – Zapojuje se do organizace a řízení pohybových činností, prakticky přebírá dílčí odpovědnosti za své zdraví i za bezpečnost spolužáků (vedení skupiny při cvičení, rozhodování v míčových hrách, dopomoc a záchrana v gymnastice, respektování méně zdatných spolužáků apod.)Kompetence pracovní – využívá znalostí a dovedností v běžné praxiKompetence sociální a personální – v případě potřeby poskytne pomoc nebo o ní požádáKomunikace sociální a personální – podílí se na vytváření pravidel práce v týmu | 2 – 3 vjexpoziční, fixační, diagnostické metody* 3 vj

využití veškerého tv nářadí a náčiní2 vjexpoziční metody1 vj1 vjexpoziční metody |
| březen* Rozvíjí útočné HČJ volejbalu
* Rozvíjí obranné HČJ volejbalu
* Utká se dle pravidel volejbalu
* Využívá netradiční hry k rozvoji pohybových dovedností
* Využívá gestikulací rozhodčího florbalu
* Zdokonaluje techniku provedení nahrávky ve florbale
* Seznámí se s různými způsoby střelby ve florbale
* Hraje dle pravidel florbalu
 | * Volejbal

 Herní činnosti Hra* Netradiční pohybové hry
* Florbal

 Turnaj |  | Kompetence k učení – směřuje ke vzájemné spolupráci, pomoci a hodnocení svých výkonůKompetence komunikativní – účelně komunikuje při realizaci pohybové činnosti ( například při míčových hrách) | 3-4 vjfixační metody nácviku a výcviku3 vjsoutěže, turnajekroužky |
| duben* Rozvíjí rychlostní dovednosti – 60m
* Zdokonaluje techniku startu z bloků – 60m
* Zdokonaluje techniku předávky štafety 4x 60m
* Rozvíjí rychlostní dovednosti, štafeta 4x 60m
* Zpracuje data jednotlivých fází skoku dalekého
* Respektuje pravidla kopané
* Zdokonaluje přihrávku a střelu v kopané
* Rozhoduje zápas v kopané dle žákovských pravidel
* Ovládá gestikulace rozhodčího v kopané
 | * Atletika

60 metrů Štafetové běhy 4x 60m  Skok daleký Vrh koulí* Kopaná

Hra |  | Kompetence k učení – používá vhodné postupy při cvičení a užívá správného názvoslovíKompetence k řešení problémů – stanovuje si dílčí cíle v souladu s cíli vzdělávacího programuKompetence občanské – při sportovních disciplínách vytváří rovnocenná družstva a fair play soutěžení | 3 vjstartovní bloky2 vjdiagnostické metody vjdiagnostické metodymotivační |
| květen* Respektuje pravidla softballu
* Utká se v softballovém miniturnaji
* Čestně soupeří v běhu na 1500 m
* Seznámí se s pravidly atletického čtyřboje
* Aktivně se zúčastní atletického čtyřboje
* Využívá digitální technologie, aby si usnadnil práci
 | * Softball

 Hra* Atletika

 1500 metrů (dívky 800m), vytrvalý běh ATLETICKÝ ČTYŔBOJ | MV- princip sociálního smíru | Kompetence sociální a personální – vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje sebedůvěru a samostatný rozvojKompetence občanské – rozhoduje se v zájmu podpory a ochrany zdravíKompetence k učení – dle svých schopností, možností a zájmů neúčastní tělovýchovných a sportovních soutěžíKompetence digitální | 1 – 2 vjfixační formyplné softbalové vybavení2-3 vjdiagnostické metody3 – 4 vjsoutěže, diagnostické formymotivační metody |
| červen* Seznámí se s pravidly dalších míčových her – nohejbal
* Respektuje pravidla nohejbalu
* Dodržuje pravidla softballu
* Rozvíjí HČJ softballu
* Užívá názvosloví softballu
* Utká se dle žákovských pravidel kopané
* Zdokonaluje techniku střelby na bránu – kopaná
 | * *netradiční míčové hry*

* Softball

 Hra* Kopaná

 hraBrenball - hra, herní činnosti jednotlivce  |  | Kompetence k učení – zapojuje se do rozcviček na začátku hodiny, a během celého vyučováníKompetence občanské – zodpovědně se rozhoduje podle dané situaceKompetence občanské – zodpovědně se rozhoduje podle dané situace | 7 vjprožitková činnost+ dětský den – sportovní soutěžemotivační metody |

**V zápisech výstupů do TK budou použito podstatných jmen slovesných – např.: nacvičuje odraz, zdokonaluje, hodnotí, procvičuje, sebekontroluje, rozvíjí, zlepšuje techniku, užívá názvosloví, spolupracuje, komunikuje, respektuje dodržuje pravidla, upevňuje dovednosti, připravuje se, tvořivě aplikuje své dovednosti, čestně soupeří, organizuje, zpracuje data, pečuje o své zdraví, apod..**