

Část V. – Osnovy

I. stupeň

KAPITOLA 9. - TĚLESNÁ VÝCHOVA

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor - vyučovací předmět: Tělesná výchova

1. CHARAKTERISTIKA VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU TĚLESNÁ VÝCHOVA

Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

- je realizována v 1. - 5. ročníku
- v každém ročníku jsou 2 hodiny týdně

Vzdělávací obsah je rozdělen na 3 tematické okruhy:

- činnosti ovlivňující zdraví -význam pohybu pro zdraví, příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu, hygiena při TV, bezpečnost při pohybových činnostech
- činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností - pohybové hry, základy gymnastiky, průpravné úpoly, základy atletiky, základy sportovních her, turistika a pobyt v přírodě, plavání, další pohybové činnosti
- činnosti podporující pohybové učení - komunikace v TV, organizace při TV, zásady jednání a chování, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností, měření a posuzování pohybových dovedností, zdroje informací o pohybových činnostech

**Organizace** - žáci s přihlédnutím k určité sportovní aktivitě cvičí v tělocvičně, na hřišti, ve volné přírodě nebo v plaveckém bazénu. V úvodu hodiny všichni absolvují nástup, rozcvičku a dále se věnují v hlavní části hodiny danému typu sportování. Ke konci dochází k závěrečnému zklidnění - relaxaci. Žáci cvičí ve vhodném sportovním oblečení a obuvi. Učitel v hodinách využívá různé metody a formy práce. Spolu s dětmi používá veškeré dostupné náčiní a nářadí.

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků

**Kompetence k učení**

- žáci jsou vedeni k osvojení si základního tělocvičného názvosloví, učí se cvičit podle jednoduchého nákresu nebo popisu cvičení, změří základní pohybové výkony a porovnají je s předchozími, orientují se v informačních zdrojích o aktivitách a sportovních akcích. Učitel umožňuje žákům, aby se naučili na základě jasných kritérií hodnotit své činnosti nebo výsledky.

### **Kompetence k řešení problémů**

- uplatňují zásady bezpečného chování ve sportovním prostředí a adekvátně reagují v situaci úrazu spolužáka, řeší problémy v souvislosti s nesporným chováním, nevhodným sportovním prostředím a nevhodným sportovním náčiním a nářadím.

Učitel dodává žákům sebedůvěru, podle potřeby žákům v činnostech pomáhá.

### **Kompetence komunikativní**

- žáci jsou vedeni ke spolupráci při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích, učí se reagovat na základní povely a pokyny a sami je i vydávají, zorganizují jednoduché pohybové soutěže, činnosti a jejich varianty.

Učitel vede žáky k vzájemnému naslouchání a oceňování přínosu druhých, vytváří příležitosti pro relevantní komunikaci.

### **Kompetence sociální a personální**

- žáci jsou vedeni k jednání v duchu fair - play - dodržují pravidla, označí přestupky, respektují opačné pohlaví, zvládají pohybové činnosti ve skupině.

Učitel zadává úkoly, při kterých žáci mohou spolupracovat, umožňuje každému žákovi zažít úspěch.

### **Kompetence občanská**

- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu a projevují přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení své zdatnosti, spojují svou pohybovou činnost se zdravím, zařazují si do vlastního pohybového režimu korektivní cvičení, jsou vedeni ke kritickému myšlení, hodnotí cvičení, učí se být ohleduplní a taktní.

Učitel žákům umožňuje, aby se podíleli na utváření kritérií hodnocení činností nebo jejich výsledků.

### **Kompetence pracovní**

- žáci jsou vedeni učitelem k uplatňování hlavních zásad hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném životě, učí se užívat jednotlivé tělocvičné nářadí a náčiní.

### **Průřezová témata**

– v tomto předmětu jsou realizována: MKV, EV, MDV a VDO

## **2. VZDĚLÁVACÍ OBSAH VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU TĚLESNÁ VÝCHOVA**

**Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**  
**Vyučovací předmět: Tělesná výchova**  
**Ročník: 1.**

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty a kurzy	Poznámky
<p>Zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění</p> <p>spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků dbá na správné dýchání zná kompenzační a relaxační cviky zvládá vyjádřit melodii rytmem pohybu</p> <p>zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného náradí a náčiní zná pojmy z pravidel sportů a soutěží</p> <p>dodržuje pravidla bezpečnosti a hlavní zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv</p> <p>spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích jedná v duchu fair-play</p>	<p>příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti</p> <p>cvičení během dne, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – jednoduché tanečky, základy estetického pohybu</p> <p>tělocvičné pojmy-komunikace v TV</p> <p>bezpečnost při sportování</p> <p>základy sportovních her-míčové hry a pohybové hry, pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení, organizace při</p>	<p>VDO – Občanská společnost a škola- rozvíjíme smysl pro spravedlnost a odpovědnost EV- Vztah člověka k prostředí</p>	

## Školní vzdělávací program - Základní škola, Nový Hrádek, okres Náchod

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty a kurzy	Poznámky
<p>zvládne přihrávku jednoruč, obouruč zná a dodržuje základní pravidla her je schopen soutěžit v družstvu je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo</p> <p>zná techniku hodů kriketovým míčkem zná nízký start nacvičí skok do dálky účastní se atletických závodů v rámci školy</p> <p>zvládne kotoul vpřed, stoj na lopatkách apod. jednoduchá cvičení na žebřinách umí skákat přes švihadlo dokáže podbíhat dlouhé lano provádí cvičení na lavičkách</p> <p>projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahy a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti učí se respektovat zdravotní handicap zná význam sportování pro zdraví</p>	<p>TV, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her a soutěží, zásady jednání a chování</p> <p>základy atletiky- rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu</p> <p>základy gymnastiky -cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, průpravná cvičení a úpoly</p> <p>vztah ke sportu – zásady jednání a chování – fair play</p>		

**Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**  
**Vyučovací předmět: Tělesná výchova**  
**Ročník: 2.**

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty a kurzy	Poznámky
<p>zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění</p> <p>spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků dbá na správné dýchání zvládá vyjádřit melodii rytmem pohybu</p> <p>zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného náradí a náčiní zná pojmy z pravidel sportů a soutěží</p> <p>dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv jedná v duchu fair-play</p> <p>spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích jedná v duchu fair play zvládne přihrávku jednoruč, obouruč</p>	<p>příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti</p> <p>cvičení během dne, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – jednoduché tanečky, základy estetického pohybu</p> <p>tělocvičné pojmy-komunikace v TV</p> <p>bezpečnost při sportování</p> <p>základy sportovních her-míčové hry a pohybové hry, pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení, organizace při TV, pravidla zjednodušených osvojovaných</p>	<p>VDO – Občanská společnost a škola (dodržování pravidel, smysl pro čistou a bezkonfliktní hru) MKV – Lidské vztahy (ohleduplnost, spolupráce)</p> <p>EV – Vztah člověka k prostředí</p>	

## Školní vzdělávací program - Základní škola, Nový Hrádek, okres Náchod

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty a kurzy	Poznámky
<p>zná a dodržuje základní pravidla her je schopen soutěžit v družstvu je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe družstvo</p> <p>zná techniku hodů kriketovým míčkem zná nízký start nacvičí skok do dálky účastní se atletických závodů zvládne kotoul vpřed, stoj na lopatkách apod. jednoduchá cvičení na žebřinách umí skákat přes švihadlo dokáže podbíhat dlouhé lano provádí cvičení na lavičkách provádí přetahy a přetlaky</p> <p>projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti učí se respektovat zdravotní handicap zná význam sportování pro zdraví</p>	<p>pohybových činností – her a soutěží, zásady jednání a chování</p> <p>základy atletiky- rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu</p> <p>základy gymnastiky -cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, průpravná cvičení a úpoly</p> <p>vztah ke sportu – zásady jednání a chování – fair play</p>	<p>(životní styl, prostředí a zdraví)</p>	

**Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**  
**Vyučovací předmět: Tělesná výchova**  
**Ročník: 3.**

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty a kurzy	Poznámky
<p>zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění</p> <p>spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků dbá na správné dýchání zná kompenzační a relaxační cviky uplatňuje zásady pohybové hygieny</p> <p>zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní zná pojmy z pravidel sportů a soutěží rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje</p> <p>dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě, ve vodě zná a reaguje na smluvené povelů, gesta, signály pro organizaci činnosti používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv jedná v duchu fair-play</p> <p>spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových</p>	<p>příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti</p> <p>cvičení během dne, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – jednoduché tanečky, základy estetického pohybu</p> <p>tělocvičné pojmy-komunikace v TV</p> <p>bezpečnost při sportování</p> <p>základy sportovních her-míčové hry a</p>	<p>VDO - Občan, obč. spol. a stát - respekt k identitám, zdroje konfliktů MKV - Lidské vztahy</p> <p>Prv – držení těla</p> <p>Čj – přesné vyjadřování</p> <p>Prv – bezpečnost</p>	

## Školní vzdělávací program - Základní škola, Nový Hrádek, okres Náchod

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty a kurzy	Poznámky
<p>činnostech a soutěžích umí přihrávky jednoruč a obouruč, driblink rozlišují míč na basketbal a volejbal učí se ovládat hru s basketbalovým míčem nacvičuje střelbu na koš nacvičuje přehazovanou zná cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti je schopen soutěžit v družstvu umí se dohodnout na spolupráci a jednoduché taktice družstva a dodržovat ji je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe družstvo pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje</p> <p>zná techniku hodů kriketovým míčkem zná princip štafetového běhu uběhne 60 m zná taktiku při běhu na delší vzdálenost, při běhu terénem s překážkami umí skákat do dálky nacvičí správnou techniku skoku z místa účastní se atletických závodů</p> <p>umí šplhat na tyči zvládne cvičení na žíněnce – napojované kotouly, stoj na hlavě apod. provádí přitahování do výše čela na hrazdě/žebřinách/ naučí se správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na bedně /koze/</p>	<p>pohybové hry, pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení, organizace při TV, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her a soutěží, zásady jednání a chování</p> <p>základy atletiky- rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu</p> <p>základy gymnastiky -cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, průpravná cvičení a úpoly</p>	<p>Prv – komunikace lidí význam pravidel</p> <p>M – měření délky bodové hodnocení</p> <p>Vv – sport. nářadí</p> <p>Prv – zdraví</p>	

## Školní vzdělávací program - Základní škola, Nový Hrádek, okres Náchod

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty a kurzy	Poznámky
<p>projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvalu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti respektuje zdravotní handicap zná význam sportování pro zdraví zvládne základní kroky některých lidových tanců seznámí se s dětským aerobikem seznámí se s kondičním cvičením s hudbou</p> <p>zvládne techniku jednoho plaveckého stylu provádí skoky do vody</p>	<p>vztah ke sportu – zásady jednání a chování – fair play</p> <p>základní plavecká výuka-základní plavecké dovednosti,jeden plavecký způsob,hygiena plavání a adaptace na vodní prostředí</p>	<p>Hv – rytmus, melodie</p> <p>Prv – bezpečnost Vv - činnosti</p>	

**Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**  
**Vyučovací předmět: Tělesná výchova**  
**Ročník: 4.**

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty a kurzy	Poznámky
<p>zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění</p> <p>podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením zvládne základní kroky lidových tanců, seznámí se s dětským aerobikem a kondičním cvičením s hudbou dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti dbá na správné dýchání uplatňuje zásady pohybové hygieny</p> <p>zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného náradí a náčiní zná pojmy z pravidel sportů a soutěží rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje</p> <p>dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě, ve vodě adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro</p>	<p>příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti</p> <p>cvičení během dne, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – tanečky, základy estetického pohybu</p> <p>tělocvičné pojmy-komunikace v TV</p> <p>bezpečnost při sportování</p>	<p>MKV - lidské vztahy</p> <p>EV - vztah člověka k prostředí</p> <p>MDV - fungování a vliv médií ve společnosti</p>	

## Školní vzdělávací program - Základní škola, Nový Hrádek, okres Náchod

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty a kurzy	Poznámky
<p>organizaci činnosti používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv jedná v duchu fair-play</p> <p>spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích, vytváří varianty osvojených pohybových her, zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti umí přihrávky jednoruč a obouruč, driblink rozdělují míč na basketbal a volejbal. učí se ovládat hru s basketbalovým míčem nacvičuje střelbu na koš nacvičuje přehazovanou zná pravidla přehazované, vybíjené, malé kopané, florbalu a řídí se jimi zná cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti je schopen soutěžit v družstvu umí se dohodnout na spolupráci a jednoduché taktice družstva a dodržovat ji je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe družstvo pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje</p> <p>zná techniku hodů kriketovým míčkem zná princip štafetového běhu uběhne 300 m zná taktiku při běhu – k metě, sprintu, vytrvalostního běhu, při běhu terénem s překážkami</p>	<p>základy sportovních her-míčové hry a pohybové hry, pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení, organizace při TV, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her a soutěží, zásady jednání a chování</p> <p>základy atletiky- rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu</p>		

## Školní vzdělávací program - Základní škola, Nový Hrádek, okres Náchod

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty a kurzy	Poznámky
<p>umí skákat do dálky nacvičí správnou techniku skoku z místa účastní se atletických závodů</p> <p>umí šplhat na tyči zvládne cvičení na žíněnce – napojované kotouly, stoj na hlavě apod. provádí přitahování do výše čela na hrazdě umí správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na koze/bedně/ ,roznožku, výskok do kleku a dřepu provádí cvičení na švédské bedně zdokonaluje se ve cvičení na ostatním nářadí</p> <p>projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahy a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti respektuje zdravotní handicap zná význam sportování pro zdraví dovede získat informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště dokáže objektivně zhodnotit svůj výkon, porovnat ho s předchozími výsledky</p> <p>zvládne techniku 2 plaveckých stylů – prsa a kraul, osvojí si techniku dalšího plaveckého stylu provádí skoky do vody</p> <p>zvládne jízdu na kole na dopravním hřišti, zná</p>	<p>základy gymnastiky -cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, průpravná cvičení a úpoly</p> <p>vztah ke sportu – zásady jednání a chování – fair play</p> <p>základní plavecká výuka-základní plavecké dovednosti, 2 plavecké styly, hygiena plavání a adaptace na vodní prostředí</p> <p>výchova cyklisty-dopravní hřiště</p>		

## Školní vzdělávací program - Základní škola, Nový Hrádek, okres Náchod

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty a kurzy	Poznámky
jednoduchá pravidla silničního provozu a dopravní značky			

**Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**  
**Vyučovací předmět: Tělesná výchova**  
**Ročník: 5.**

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty a kurzy	Poznámky
<p>zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění</p> <p>podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením zvládne základní kroky lidových tanců, seznámí se s dětským aerobikem a kondičním cvičením s hudbou dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti dbá na správné dýchání zná kompenzační a relaxační cviky uplatňuje zásady pohybové hygieny</p> <p>zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného náradí a náčiní zná pojmy z pravidel sportů a soutěží rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</p> <p>dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě, ve vodě</p>	<p>příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti</p> <p>cvičení během dne, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – tanečky, základy estetického pohybu</p> <p>tělocvičné pojmy-komunikace v TV</p>	<p>MKV-lidské vztahy -multikulturalita</p> <p>EV-vztah člověka k prostředí (prostředí a zdraví)</p> <p>MDV-fungování a vliv médií ve společnosti</p>	

## Školní vzdělávací program - Základní škola, Nový Hrádek, okres Náchod

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty a kurzy	Poznámky
<p>adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv jedná v duchu fair-play respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví</p> <p>spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích, vytváří varianty osvojených pohybových her, zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy, zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti umí přihrávky jednoruč a obouruč, driblink rozlišují míč na basketbal a volejbal. učí se ovládat hru s basketbalovým míčem nacvičuje střelbu na koš nacvičuje přehazovanou zná pravidla přehazované, malé kopané, florbalu a řídí se jimi zná cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti je schopen soutěžit v družstvu umí se dohodnout na spolupráci a jednoduché taktice družstva a dodržovat ji je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe družstvo pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje zná techniku hodů kriketovým míčkem zná princip štafetového běhu</p>	<p>bezpečnost při sportování</p> <p>základy sportovních her-míčové hry a pohybové hry, pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení, organizace při TV, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových</p>		

## Školní vzdělávací program - Základní škola, Nový Hrádek, okres Náchod

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty a kurzy	Poznámky
<p>uběhne 400 m a 800 m zná taktiku při běhu – k metě, sprintu, vytrvalostního běhu, při běhu terénem s překážkami umí skákat do dálky nacvičí správnou techniku skoku z místa účastní se atletických závodů.</p> <p>umí šplhat na tyči zvládne cvičení na žíněnce – napojované kotouly, kotouly vpřed a vzad s různým zakončením, stoj na hlavě apod. provádí přitahování do výše čela na hrazdě, výmyk umí správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na koze, roznožku, výskok do kleku a dřepu, provádí cvičení na švédské bedně zdokonaluje se ve cvičení na ostatním nářadí – kruhy, žebřiny, lavičky apod. provádí kondiční cvičení s plnými míči</p> <p>projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahy a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti respektuje zdravotní handicap zná význam sportování pro zdraví dovede získat informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště dokáže objektivně zhodnotit svůj výkon, porovnat ho s předchozími výsledky</p>	<p>základy atletiky- rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu</p> <p>základy gymnastiky -cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, průpravná cvičení a úpoly činností – her a soutěží, zásady jednání a chování</p> <p>vztah ke sportu – zásady jednání a chování – fair play</p>		

Zpracováno k ŠVP platnému k 1. září 2007 a dále.