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 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  OSV – Osobnostní rozvoj, Kreativita | Kompetence k učení – zapojuje se do rozcviček na začátku hodiny, a během celého vyučování  Kompetence komunikativní- účinně se zapojí do diskuse  Kompetence sociální a personální- spolupracuje ve skupině | 1 vyučovací jednotka  motivační metoda  4 vj  fixační met.  + diagnostická met.  3 vj  Expoziční 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 režim  Kompetence digitální  *(DG – 3 – 2 -02)*  Upravuje obsah, který vytvořil někdo jiný, s cílem přizpůsobit ho novým účelům  Kompetence k učení – zapojuje se do rozcviček na začátku hodiny, a během celého vyučování | 4 vj  fixační + diagnost. met.  Pohyb v přírodě  4vj |
| 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 rozvoj  Kompetence 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 vj  Zdravotní TV  Výchvovné metody výuky  4 vj  fixační met. nácviku  využití 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 hry  Košíková   * 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 soutěží  Kompetence sociální a personální- podílí se na vytváření pravidel práce v týmu | 3 vj  diagnostické metody  3 vj  expoziční 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 zdraví  Kompetence komunikativní- při práci ve dvojících či skupinkách řídí činnost skupiny a vzájemně si koriguje případné nedostatky  Kompetence pracovní – dodržuje obecná pravidla bezpečnosti  Kompetence sociální a personální – při realizaci sportovních činností vyhodnocuje případná rizika poškození zdraví a eliminuje je | 2 vj  využití balančních pomůcek, zdravotních pomůcek při tv  1 týden  kurz  3 vj  prožitková činnost  netradiční 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 aktivitách  Kompetence pracovní- dodržuje pravidla slušného chování  Kompetence k učení – používá vhodné postupy při cvičení a užívá správného názvosloví  Kompetence komunikativní | 2 – 3 vj  expoziční, fixační, diagnostické metody  2 – 3 vj  fixační metody nácviku a výcviku  využití tv nářadí  1 vj  výchovné metody  1 vj  motivační formy  kroužky |
| 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 zhodnotí  Kompetence pracovní – pracuje systematicky, přesně a pečlivě  Kompetence komunikativní – dodržuje pravidla slušného chování | 3-4 vj  fixační m. nácviku a výcviku  1 vj  využití cd přehrávače  expoziční metoda  2 vj  výchovné 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 |  | Kompetence občanské – formuje si volní a charakterové rysy  Kompetence pracovní – využívá znalosti a dovednosti v běžné praxi  Uvědomuje si zodpovědnost svých rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotí  Kompetence komunikativní – podle potřeby pomáhá spolužákům při různých činnostech  Kompetence digitální - *(DG-3-3-02):*  Ukládá informace tak, aby je mohl efektivně třídit a vyhledávat.  Kompetence komunikativní – rozpozná podstatné od nepodstatného | 1 vj  startovní bloky  2 vj  diagnostické metody  2 vj  výchovné metody  2 vj  1 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 je  Kompetence občanské – zodpovědně se rozhoduje podle dané situace  Kompetence občanské – zodpovědně se rozhoduje podle dané situace | 1 – 2 vj  expoziční metody  5 vj  expoziční formy  plné softbalové vybavení  3 vj  motivační 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 vj  prožitková činnost  + dětský den – sportovní soutěže  motivační metody |

7. 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 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 vyučování  Kompetence komunikativní- účinně se zapojí do diskuse  Kompetence 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 jednotka  motivační metoda  4 vj  fixační met.  + diagnostická met.  3 vj  Expoziční 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 režim  Kompetence k učení – zapojuje se do rozcviček na začátku hodiny, a během celého vyučování | 4 vj  fixační + diagnost. met.  Pohyb v přírodě  4vj |
| 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 rozvoj  Kompetence 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 vj  Zdravotní TV  Výchvovné metody výuky  4 vj  fixační met. Nácviku  využití 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 hry  Košíková   * 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 soutěží  Kompetence sociální a personální- podílí se na vytváření pravidel práce v týmu | 3 vj  diagnostické metody  3 vj  expoziční 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 zdraví  Kompetence komunikativní- při práci ve dvojících či skupinkách řídí činnost skupiny a vzájemně si koriguje případné nedostatky  Kompetence pracovní – dodržuje obecná pravidla bezpečnosti  Kompetence sociální a personální – při realizaci sportovních činností vyhodnocuje případná rizika poškození zdraví a eliminuje je | 2 vj  využití balančních pomůcek, zdravotních pomůcek při tv  1 týden  kurz  3 vj  prožitková činnost  netradiční 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 aktivitách  Kompetence pracovní- dodržuje pravidla slušného chování  Kompetence k učení – používá vhodné postupy při cvičení a užívá správného názvosloví  Kompetence komunikativní | 2 – 3 vj  fixační, diagnostické metody  2 – 3 vj  fixační metody nácviku a výcviku  využití tv nářadí  1 vj  výchovné metody  1 vj  motivační  kroužky |
| 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 zhodnotí  Kompetence pracovní – pracuje systematicky, přesně a pečlivě  Kompetence komunikativní – dodržuje pravidla slušného chování | 3-4 vj  fixační m. nácviku a výcviku  1 vj  využití cd přehrávače  expoziční metoda  2 vj  výchovné 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 rysy  Kompetence pracovní – využívá znalosti a dovednosti v běžné praxi  Uvědomuje si zodpovědnost svých rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotí  Kompetence digitální - (DG-3-1-10) :  Využívá digitální technologie v navrženém postupu, kterým řeší vybrané problémy.  Kompetence komunikativní – podle potřeby pomáhá spolužákům při různých činnostech  Kompetence komunikativní – rozpozná podstatné od nepodstatného | 1 vj  startovní bloky  2 vj  diagnostické metody  2 vj  výchovné metody  2 vj  1 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 je  Kompetence občanské – zodpovědně se rozhoduje podle dané situace  Kompetence občanské – zodpovědně se rozhoduje podle dané situace | 1 – 2 vj  expoziční metody  5 vj  prožitková činnost  fixační metoda nácviku a výcviku  plné 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 vj  prožitková činnost  + dětský den – sportovní soutěže  motivační metody |

8. ročníky – 9 . 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 * 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 práci  Kompetence občanské – rozhoduje se v zájmu podpory a ochrany zdraví  Kompetence komunikativní – dodržuje pravidla slušného chování  Kompetence digitální | 1 vyučovací jednotka  motivační metoda  4 vj  fixační 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  hodnocení  Kopaná  Herní kombinace, využití  Hra  Netradiční pohybové hry | EV – Vztah člověka k prostředí- naše obec | Kompetence občanské – aktivně se zapojuje do sportovních aktivit  Kompetence komunikativní – dodržuje pravidla slušného chování | 4 vj  fixační + diagnost. met.  4 vj  fixační m. nácviku a výcviku  diagnostické 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 názvosloví  Kompetence pracovní – ovládá základní postupy první pomoci | 4 vj  pohyb v přírodě  4 vj  fixační met. Nácviku  využití 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 normy  OSV – Osobnostní rozvoj, Kreativita | Kompetence pracovní – efektivně organizuje vlastní práci  Kompetence pracovní- dodržuje obecná pravidla bezpečnosti  Kompetence k řešení problému – uvědomuje si zodpovědnost svých rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotí | 3 vj  diagnostické metody  3 vj  (využití kroužků)  plné vybavení na florbal  soutěže |
| 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 projev  Kompetence 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 vj  nácvik a výcvik  3 vj  prožitková činnost  netradiční pomůcky v tv  2 vj  soutěže  motivační |
| 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 aktivitách  Kompetence 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 praxi  Kompetence sociální a personální – v případě potřeby poskytne pomoc nebo o ní požádá  Komunikace sociální a personální – podílí se na vytváření pravidel práce v týmu | 2 – 3 vj  expoziční, fixační, diagnostické metody   * 3 vj   využití veškerého tv nářadí a náčiní  2 vj  expoziční metody  1 vj  1 vj  expoziční 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 výkonů  Kompetence komunikativní – účelně komunikuje při realizaci pohybové činnosti ( například při míčových hrách) | 3-4 vj  fixační metody nácviku a výcviku  3 vj  soutěže, turnaje  kroužky |
| 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 názvosloví  Kompetence k řešení problémů – stanovuje si dílčí cíle v souladu s cíli vzdělávacího programu  Kompetence občanské – při sportovních disciplínách vytváří rovnocenná družstva a fair play soutěžení | 3 vj  startovní bloky  2 vj  diagnostické metody  vj  diagnostické metody  motivační |
| 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 rozvoj  Kompetence občanské – rozhoduje se v zájmu podpory a ochrany zdraví  Kompetence k učení – dle svých schopností, možností a zájmů neúčastní tělovýchovných a sportovních soutěží  Kompetence digitální | 1 – 2 vj  fixační formy  plné softbalové vybavení  2-3 vj  diagnostické metody  3 – 4 vj  soutěže, diagnostické formy  motivační 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   hra  Brenball - hra, herní činnosti jednotlivce |  | Kompetence k učení – zapojuje se do rozcviček na začátku hodiny, a během celého vyučování  Kompetence občanské – zodpovědně se rozhoduje podle dané situace  Kompetence občanské – zodpovědně se rozhoduje podle dané situace | 7 vj  prožitková činnost  + dětský den – sportovní soutěže  motivační 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..**