

VZDĚLÁVACÍ OBLAST: ČLOVĚK A ZDRAVÍ	TĚLESNÁ VÝCHOVA ročník: 1.	
očekávané výstupy:	učivo:	mezipředmětové vztahy:
Zvládá s individ. předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce i ve skupině, usiluje o jejich zlepšení	Průpravná, kondiční, relaxační cvičení	Prv
Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	Pohybové a sportovní hry	
Reaguje na základní pokyny a povely k osvojené činnosti a její organizaci	Pořadová a rytmická cvičení	Hv

VZDĚLÁVACÍ OBLAST: ČLOVĚK A ZDRAVÍ	TĚLESNÁ VÝCHOVA ročník: 2.	
očekávané výstupy:	učivo:	mezipředmětové vztahy:
Snaží se využívat nabízené příležitosti v pohybové činnosti	Správné držení těla Zdravotní cvičení Relaxační a kompenzační cvičení	
Snaží se uplatňovat zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech	Průpravná cvičení Hry	Hv

VZDĚLÁVACÍ OBLAST: ČLOVĚK A ZDRAVÍ	TĚLESNÁ VÝCHOVA ročník: 3.	
očekávané výstupy:	učivo:	mezipředmětové vztahy:
Spojuje každodenní pravidelnou pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	Napínací a protahovací cvičení	PRV
Spolupracuje při jednotlivých pohybových činnostech a soutěžích	Pohybové a sportovní hry Soutěže	
Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	Pohybové činnosti- tělocvična,hřiště,okolí školy, bazén	

VZDĚLÁVACÍ OBLAST: ČLOVĚK A ZDRAVÍ	TĚLESNÁ VÝCHOVA ročník: 4.	
očekávané výstupy:	učivo:	mezipředmětové vztahy:
Snaží se do pohybového režimu zařadit korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením	Zdravotní cviky Kompenzační cvičení	
Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky	Akrobatická cvičení Cvičení na nářadí	
Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, získává potřebné informace	Organizace Hygiena Bezpečnost (tělocvična, hřiště)	
Reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti	Cvičení s náčiním	HV

VZDĚLÁVACÍ OBLAST: ČLOVĚK A ZDRAVÍ	TĚLESNÁ VÝCHOVA ročník: 5.	
očekávané výstupy:	učivo:	mezipředmětové vztahy:
Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu. Uplatňuje kondičně zaměřené činnosti. Projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti	Rozcvičky Uvolňovací cvičení Kondiční cvičení Posilovací cvičení	
Vytváří varianty osvojených pohybových her Zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy	Pohybové hry a jejich obměny	
Adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka	Zásady první pomoci	
Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení	Jednoduché sestavy a jejich hodnocení	HV
Jedná v duchu fair play Dodržuje pravidla her a soutěží. Pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje. Respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví	Hry Soutěže Pohybové činnosti Turnaje	PŘ