Tělesná výchova

Počet vyučovacích hodin za týden									Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník	6. ročník	7. ročník	8. ročník	9. ročník	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	

Název předmětu	Tělesná výchova
Oblast	Člověk a zdraví
Charakteristika předmětu	Tělesná výchova je výlučně zaměřena na všestranný tělesný rozvoj a výchovu žáků, dává jim základní tělovýchovné vzdělání. U dětí je rozvíjena bojovnost, emocionálnost, soutěživost, účelnost a přesnost, analytičnost, organizovanost, smysl pro ,,fair play". Pohybová činnost při hrách je motivována dějem, který je řízen pravidly. K aktivním prostředkům tělesné výchovy patří vedle tělesných cvičení i přírodní činitelé - vzduch, slunce, voda, které významnou měrou přispívají k řešení zdravotního a výchovného úkolu tělesné výchovy. Jejich vliv spočívá především v tom, že přispívají k adaptaci organizmu na nepříznivé podmínky prostředí a jejich důsledky.
Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)	
Integrace předmětů	• Tělesná výchova • Výchova ke zdraví
Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků	**Kompetence sociální a personální:**
	Kompetence pracovní: • používá bezpečně a účinně materiály, nástroje a vybavení, dodržuje vymezená pravidla, plní povinnosti a závazky, adaptuje se na změněné nebo nové pracovní podmínky • přistupuje k výsledkům pracovní činnosti nejen z hlediska kvality, funkčnosti, hospodárnosti a společenského významu, ale i z hlediska ochrany svého zdraví i zdraví druhých, ochrany životního prostředí i ochrany kulturních a společenských hodnot • využívá znalosti a zkušenosti získané v jednotlivých vzdělávacích oblastech v zájmu vlastního rozvoje i své přípravy na budoucnost, činí podložená rozhodnutí o dalším vzdělávání a profesním zaměření
Poznámky k předmětu v rámci učebního plánu	Ve druhém a třetím ročníku je ve spolupráci s plaveckou školou realizována výuka plavání. Ve čtvrtém ročníku je ve spolupráci s bruslařskou školou realizována výuka bruslení.

Tělesná výchova	1. ročník	
RVP výstupy	**ŠVP výstupy**	**Učivo**
Tematický celek - **Činnosti ovlivňující zdraví**		
TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady	zvládá přípravu organismu před pohybovou aktivitou	Příprava organismu pomocí napínacích a protahovacích

Tělesná výchova	1. ročník	
jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení		cviků, relaxační cvičení
TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	dodržuji pravidla bezpečnosti	Pravidla bezpečnosti při TV
TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	dodržuje hygienu při TV	Hygiena při TV (vhodné oblečení, obuv)
TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	reaguje adekvátně na pokyny učitele	Pokyny a povely
ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy	snaží se o správné držení těla	Správné držení těla
TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	spojuje pravidelnou pohybovou činnost se zdravím	Relaxační a pohybové chvilky v rámci jiných předmětů
Tematický celek - **Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností**		
TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení	provádí základy gymnastiky a atletiky, cvičení na nářadí a s náčiním	Průpravná cvičení, kotoul vpřed, rychlý běh, běžecká abeceda, stoj na jedné noze, některá cvičení na nářadí a s náčiním
TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	aktivně se účastní pohybových a sportovních her	Hod - horní oblouk obouruč, chytání míče, jednoduché míčové a týmové hry
TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	dodržuje pravidla bezpečného chování při pobytu v přírodě a při přesunu v dopravních prostředcích	Určení pravidel, přesuny, pobyt a cvičení v přírodě
TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	provádí jednoduchá rytmická cvičení	Základy estetického pohybu
Tematický celek - **Činnosti podporující pohybové učení**		
TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	učí se jednat v duchu fair-play	Dodržování ohleduplného chování při všech činnostech
TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	ovládá pravidla jednoduchých osvojených pohybových činností	Pravidla jednoduchých pohybových činností

Mezipředmětové závislosti

ŠVP výstup	Závislost	Předmět -> Ročník -> ŠVP výstup
provádí jednoduchá rytmická cvičení	-->	Hudební výchova -> 1. ročník -> provádí hudebně pohybovou činnost
provádí jednoduchá rytmická cvičení	<--	Hudební výchova -> 1. ročník -> provádí hudebně pohybovou činnost

Tělesná výchova	2. ročník	
RVP výstupy	**ŠVP výstupy**	**Učivo**
Tematický celek - **Činnosti ovlivňující zdraví**		

Tělesná výchova	2. ročník	
TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení	zvládá přípravu organismu před pohybovou aktivitou	Příprava organismu pomocí napínacích a protahovacích cviků, relaxační cvičení
TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	dodržuji pravidla bezpečnosti	Pravidla bezpečnosti při TV
TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	dodržuje hygienu při TV	Hygiena při TV (vhodné oblečení, obuv)
TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	reaguje adekvátně na pokyny učitele	Pokyny a povely
ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy	dbá na správné držení těla	Správné držení těla
TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	spojuje pravidelnou pohybovou činnost se zdravím	Relaxační a pohybové chvilky v rámci jiných předmětů, pohybové přestávky v letním režimu
Tematický celek - **Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností**		
TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení	provádí základy gymnastiky a atletiky, cvičení na nářadí a s náčiním	Průpravná cvičení, kotoul vpřed, stoj na lopatkách, běžecká abeceda, rychlý běh, skok daleký z místa, šplh na tyči, některá cvičení na nářadí a s náčiním
		Přetahy
TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	aktivně se účastní pohybových a sportovních her	Hod - horní oblouk obouruč, jednoruč, chytání míče, jednoduché míčové a týmové hry, překážková dráha
TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	dodržuje pravidla bezpečného chování při pobytu v přírodě a při přesunu v dopravních prostředcích	Určení pravidel, přesuny, pobyt a cvičení v přírodě
TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	provádí jednoduchá rytmická cvičení	Základy estetického pohybu
TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení	je seznámen se základy úpolových činností	Přetahy
TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	provádí základní plavecké dovednosti	Plavecký výcvik
TV-5-1-11 adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti		
Tematický celek - **Činnosti podporující pohybové učení**		
TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	je seznámen se základními tělocvičnými pojmy	Komunikace, tělocvičné pojmy
TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	jedná v duchu fair-play	Ohleduplné chování při všech činnostech
TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k	ovládá pravidla nových i již osvojených pohybových	Pravidla jednoduchých pohybových činností

Tělesná výchova	2. ročník	
osvojované činnosti a její organizaci	činností	

Mezipředmětové závislosti

ŠVP výstup	Závislost	Předmět -> Ročník -> ŠVP výstup
jedná v duchu fair-play	-->	Prvouka -> 2. ročník -> projevuje toleranci k přirozeným odlišnostem spolužáků a ostatních lidí
jedná v duchu fair-play	<--	Prvouka -> 2. ročník -> projevuje toleranci k přirozeným odlišnostem spolužáků a ostatních lidí

Tělesná výchova	3. ročník	
RVP výstupy	**ŠVP výstupy**	**Učivo**
Tematický celek - **Činnosti ovlivňující zdraví**		
TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení	zvládá individuální přípravu organismu	Samostatné žákovské rozcvičky
TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	dodržuji pravidla bezpečnosti	Pravidla bezpečnosti při TV
TV-5-1-11 adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti		
TV-5-1-12 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti		
TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení	dbá na správné držení těla a dýchání	Správné dýchání a držení těla
ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením		
TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	samostatně vyhledává činnosti, kterými propojuje pohybovou činnost se zdravím	Relaxační a pohybové chvilky v rámci jiných předmětů, pohybové přestávky v letním režimu
ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením		
Tematický celek - **Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností**		
TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení	provádí základy gymnastiky a atletiky, cvičení na nářadí a s náčiním	Průpravná cvičení, nácvik kotoulu vzad, nácvik odrazu, švédská bedna, šplh na tyči, balanční cvičení, rychlý a vytrvalostní běh, skok do dálky, nácvik hodu míčkem, některá cvičení na nářadí a s náčiním

Tělesná výchova	3. ročník	
TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	aktivně se účastní pohybových a sportovních her	Netradiční náčiní a nářadí, překážková běh, míčové hry, dribling a přihrávky
TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	dbá na správnou koordinaci pohybů	Pohybová tvořivost, hry na rozvoj koordinace
TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení	zvládá základy úpolových činností	Úpolová cvičení, přetahování
TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	užívá jeden plavecký způsob	Plavecký kurz
TV-5-1-11 adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti		
TV-5-1-12 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti		
Tematický celek - **Činnosti podporující pohybové učení**		
TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	užívá osvojené základní tělocvičné pojmy	Komunikace, tělocvičné pojmy
TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	ovládá pravidla nových i již osvojených pohybových činností	Pravidla pohybových činností

Tělesná výchova	4. ročník	
RVP výstupy	**ŠVP výstupy**	**Učivo**
Tematický celek - **Činnosti ovlivňující zdraví**		
TV-5-1-01 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti	používá základní přípravu organismu před pohybem	Samostatné žákovské rozcvičky
TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka	dodržuje pravidla bezpečnosti a hygieny při TV	Pravidla bezpečnosti při TV, zásady férového jednání a chování
ZTV-5-1-02 zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele		
TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením	zařazuje do pohybu korektivní cvičení	Nápravná a kompenzační cvičení
ZTV-5-1-01 zařazuje pravidelně do svého pohybového		

Tělesná výchova	4. ročník	
režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování		
ZTV-5-1-02 zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele		
Tematický celek - **Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností**		
TV-5-1-06 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	s ohledem na své možnosti zná techniky a pravidla sportovních her	Organizace při TV, jednoduchá pravidla pohybových činností, zásady chování
TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení	cvičí s nářadím a náčiním - gymnastika	Cvičení na nářadí a s náčiním
TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky	provádí základy atletických disciplín	Rychlý běh, skok do dálky, hod kriketovým míčkem, rozvoj rychlosti, vytrvalost, síly a koordinace pohybu
TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka	dodržuje pravidla bezpečného chování při pobytu v přírodě a přesunech v dopravních prostředcích	Cvičení v přírodě
TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením	zvládá některé úpolové činnosti	Průpravná a úpolová cvičení
TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her	zvládá v rámci svých možností kondiční a rytmická cvičení	Kondiční a rytmická cvičení
TV-5-1-08 zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy	zvládá samostatnou přípravu pohybových her	Samostatné žákovské rozcvičky
		Sportovní hry a jejich organizace
Tematický celek - **Činnosti podporující pohybové učení**		
TV-5-1-06 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	adekvátně reaguje na smluvené povely, gesta, signály a při úrazu spolužáka	Komunikace v TV
TV-5-1-06 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	jedná v duchu fair-play	Pravidla bezpečnosti při TV, zásady férového jednání a chování
TV-5-1-01 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti	zvládá jízdu na kole a aplikuje jednoduchá pravidla silničního provozu	Dopravní výchova - dopravní hřiště

Tělesná výchova	4. ročník	
TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka		

Tělesná výchova	5. ročník	
RVP výstupy	**ŠVP výstupy**	**Učivo**
Tematický celek - **Činnosti ovlivňující zdraví**		
TV-5-1-01 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti	používá základní přípravu organismu před pohybem	Samostatné žákovské rozcvičky
TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka	dodržuje pravidla bezpečnosti a hygieny při TV	Pravidla bezpečnosti při TV, zásady férového jednání a chování
ZTV-5-1-03 upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením		
TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením	zařazuje do pohybu korektivní cvičení	Nápravná a kompenzační cvičení
Tematický celek - **Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností**		
TV-5-1-06 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	zná a dodržuje techniky a pravidla sportovních her	Organizace při TV, jednoduchá pravidla pohybových činností, zásady chování
TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení	cvičí s nářadím a náčiním - gymnastika	Cvičení na nářadí a s náčiním
TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky	provádí základy atletických disciplín	Rychlý běh, skok do dálky, hod kriketovým míčkem, rozvoj rychlosti, vytrvalost, síly a koordinace pohybu
TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka	dodržuje pravidla bezpečného chování při pobytu v přírodě a přesunech v dopravních prostředcích	Cvičení v přírodě
TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením	zvládá některé úpolové činnosti	Průpravná a úpolová cvičení
TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her	zvládá v rámci svých možností kondiční a rytmická cvičení	Kondiční a rytmická cvičení

Tělesná výchova	5. ročník	
TV-5-1-08 zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy	zvládá samostatnou přípravu pohybových her	Samostatné žákovské rozcvičky
		Sportovní hry a jejich organizace
TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti	umí jednoduše zhodnotit kvalitu svého pohybu a pohybu spolužáka	Hodnocení kvality pohybu
ZTV-5-1-02 zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele		
ZTV-5-1-03 upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením		
Tematický celek - **Činnosti podporující pohybové učení**		
TV-5-1-06 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	adekvátně reaguje na smluvené povely, gesta, signály a při úrazu spolužáka	Komunikace v TV
TV-5-1-06 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	jedná v duchu fair-play	Pravidla bezpečnosti při TV, zásady férového jednání a chování
TV-5-1-10 orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace	zajímá se o sportovní akce ve svém okolí	Zdroje informací o pohybových činnostech
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Kooperace a kompetice		

Mezipředmětové závislosti

ŠVP výstup	Závislost	Předmět -> Ročník -> ŠVP výstup
jedná v duchu fair-play	-->	Přírodověda -> 5. ročník -> dodržuje pravidla pro soužití mezi lidmi
jedná v duchu fair-play	<--	Přírodověda -> 5. ročník -> dodržuje pravidla pro soužití mezi lidmi

Tělesná výchova	6. ročník	
RVP výstupy	**ŠVP výstupy**	**Učivo**
Tematický celek - **Bezpečnost výuky**		
TV-9-1-04 odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší	uplatňuje vhodné a bezpečné chování, uplatňuje základní olympijské myšlenky	hygiena, bezpečnost
TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně		

Tělesná výchova	6. ročník	
známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost		
TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, rozlišuje práva a povinnosti,připraví a uklidí potřebné náčiní a nářadí pro činnost	organizace výuky
TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu	užívá osvojené názvosloví, uplatňuje zásady slušného chování a vyjadřování ke spolužákům i dospělým	pořadová cvičení
Tematický celek - **Atletika**		
TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly	užívá běžeckou abecedu podle pokynů učitele	běžecká abeceda
	zvládá podle svých předpokladů techniku a taktiku rychlého, vytrvalostního a štafetového běhu	rychlostní, vytrvalostní a štafetový běh, starty a startovní povely
	seznamuje se a procvičuje základy techniky rozběhu, odrazu, letu a doskoku při skoku do dálky a do výšky	skok daleký, skok vysoký
	zvládá základní odhodovou techniku při hodu míčkem	hod kriketovým míčkem
	podílí se na organizaci při měření a vyhodnocování atletických disciplín, osvojené dovednosti používá při atletických soutěžích a ke svému zdokonalování	průpravná cvičení, hry a soutěže
Tematický celek - **Sportovní hry**		
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	zvládá podle svých předpokladů herní činnosti jednotlivce v jednotlivých osvojovaných sportovních hrách a usiluje o zlepšení svých dovedností při hře	přehazovaná, volejbal, florbal, fotbal, basketbal
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	podílí se na spolupráci a taktice družstva, zná a uplatňuje základní pravidla her	drobné, netradiční a průpravné hry
TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji		
Tematický celek - **Gymnastika**		
TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	předvede samostatně kotoul vpřed a vzad a dokáže toto provést i ve vazbách, zvládne stoj na rukou s dopomocí	akrobatická cvičení (kotouly, stoje, přemet stranou)
TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	zvládá odraz z můstku a roznožku přes kozu našíř	přeskok
TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	podle svých předpokladů zlepšuje úroveň výkonu při šplhu na tyči	šplh na tyči
TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	předvede jednoduché obraty a rovnovážné polohy	kladina (dívky)

Tělesná výchova	6. ročník	
Tematický celek - **Kondiční cvičení**		
TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	dodržuje zásady kruhového tréninku, přizpůsobuje se podmínkám a pokynům učitele	kruhový trénink
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech		
TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	používá správným způsobem tělocvičné náčiní a nářadí (švihadlo, plné míče, činky, bosu, lavičky, stupínky, žebřiny, závěsné systémy TRX)	cvičení na nářadí a s náčiním
TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí	vysvětlí správné držení těla, provádí cviky na jeho podporu, dodržuje techniku provedení protahovacích cviků, při posilování dodržuje správnou techniku provádění cviku a správné dýchání, vyhodnocuje zlepšení své fyzické kondice	posilovací, kompenzační, relaxační a protahovací cvičení
ZTV-9-1-01 uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení	dodržuje zásady bezpečnosti při úpolových cvičeních	úpoly (ve dvojicích, ve skupinách)
ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení		

Tělesná výchova	7. ročník	
RVP výstupy	**ŠVP výstupy**	**Učivo**
Tematický celek - **Bezpečnost výuky**		
TV-9-1-04 odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší	uplatňuje vhodné a bezpečné chování, uplatňuje základní olympijské myšlenky	hygiena, bezpečnost
TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost		
ZTV-9-1-03 aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení		
TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, rozlišuje práva a povinnosti, připraví a uklidí potřebné náčiní a nářadí pro činnost	organizace výuky
TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program		
TV-9-3-07 zpracuje naměřená data a informace o		

Tělesná výchova	7. ročník	
pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci		
ZTV-9-1-03 aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení		
TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu	užívá osvojené názvosloví, uplatňuje zásady slušného chování a vyjadřování ke spolužákům i dospělým	pořadová cvičení
Tematický celek - **Atletika**		
TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	zná a používá běžeckou abecedu	běžecká abeceda
TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	zvládá podle svých předpokladů techniku a taktiku rychlého, vytrvalostního a štafetového běhu	rychlostní, vytrvalostní a štafetový běh, starty a startovní povely
TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	zvládá techniky rozběhu, odrazu, letu a doskoku při skoku do dálky a do výšky	skok daleký, skok vysoký
TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	zvládá odhodovou techniku při hodu míčkem	hod kriketovým míčkem
TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora	podílí se na organizaci při měření a vyhodnocování atletických disciplín, osvojené dovednosti používá při atletických soutěžích a ke svému zdokonalování	průpravná cvičení, hry a soutěže
Tematický celek - **Sportovní hry**		
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	ovládá podle svých předpokladů herní činnosti jednotlivce a herní kombinace v jednotlivých osvojovaných sportovních hrách a usiluje o zlepšení svých dovedností	přehazovaná, volejbal, florbal, fotbal, basketbal
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	podílí se na spolupráci a taktice družstva, zná a uplatňuje základní pravidla her	drobné, netradiční a průpravné hry
TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny		
TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji		
TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora		
TV-9-3-06 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže		
Tematický celek - **Gymnastika**		
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	předvede samostatně kotoul vpřed a vzad, stoj na lopatkách a s dopomocí stoj na rukou, z osvojených akrobatických cviků dokáže předvést krátkou sestavu	akrobatická cvičení (kotouly, stoje, přemet stranou)
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady	zvládá odraz z můstku, roznožku a skrčku přes kozu našíř	přeskok

Tělesná výchova	7. ročník	
osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech		
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	podle svých předpokladů zlepšuje úroveň výkonu při šplhu na tyči	šplh na tyči
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	předvede jednoduché obraty a rovnovážné polohy	kladina (dívky)
Tematický celek - **Kondiční cvičení**		
TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	dodržuje zásady kruhového tréninku, přizpůsobuje se podmínkám a pokynům učitele	kruhový trénink
TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	při posilování dodržuje správnou techniku provádění cviku a správné dýchání	posilovací, kompenzační, relaxační a protahovací cvičení
TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly	dodržuje správné držení těla	úpoly (ve dvojicích, ve skupinách)
ZTV-9-1-01 uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení		
TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí	usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, sleduje určené prvky pohybové činnosti, výkony a vyhodnocuje zlepšení své fyzické kondice	posilovací, kompenzační, relaxační a protahovací cvičení
ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení		
TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	používá správným způsobem tělocvičné náčiní a nářadí (švihadlo, plné míče, činky, bosu, lavičky, stupínky, žebřiny, závěsné systémy TRX)	cvičení na nářadí a s náčiním
Tematický celek - **Lyžování a snowboard**		
TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	zvládá podle svých předpokladů techniku sjezdového lyžování, popřípadě snowboardingu (dobrovolné)	sjezdové lyžování, snowboarding

Tělesná výchova	8. ročník	
RVP výstupy	**ŠVP výstupy**	**Učivo**
Tematický celek - **Bezpečnost výuky**		
TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu;	uplatňuje vhodné a bezpečné chování, uplatňuje základní olympijské myšlenky	hygiena, bezpečnost

Tělesná výchova	8. ročník	
předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost		
TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	rozlišuje práva a povinnosti, připraví a uklidí potřebné náčiní a nářadí pro činnost, průběžně se podílí na vyhodnocování měření výkonů	organizace výuky
TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu	užívá osvojené názvosloví, uplatňuje zásady slušného chování a vyjadřování ke spolužákům i dospělým	pořadová cvičení
Tematický celek - **Atletika**		
TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	dokáže samostatně použít běžeckou abecedu jako základní techniku rozcvičení v atletice	běžecká abeceda, průpravná běžecká cvičení, hry a soutěže
TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	podle svých předpokladů zlepšuje úroveň výkonů v běžecké rychlosti a běžecké vytrvalosti, společně s ostatními členy štafety stanoví vhodnou taktiku pro soutěž štafet	rychlostní, vytrvalostní a štafetový běh, starty a startovní povely
TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	zlepšuje techniku rozběhu, odrazu, letu a doskoku v disciplínách skok daleký a skok vysoký, podle svých předpokladů zlepšuje výkon ve skocích	skok daleký, skok vysoký
TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	nacvičuje techniku sunu ve vrhu koulí a odhodovou techniku hodu granátem	hod granátem, vrh koulí
TV-9-3-06 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže	podílí se na organizaci při měření atletických disciplín, osvojené dovednosti využívá při soutěži, popř. ve svém pohybovém režimu	atletický čtyřboj
Tematický celek - **Sportovní hry**		
TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji	zlepšuje úroveň dovedností z předchozích ročníků, použije vhodný způsob přihrávky s ohledem na situaci ve hře, zvládá podle svých předpokladů a předvede v souladu s pravidly jednotlivé herní činnosti jednotlivce	přehazovaná, volejbal, florbal, fotbal, basketbal, házená
TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji	uplatňuje osvojené dovednosti v jednotlivých hrách v hodinách TV, při soutěžích, rekreaci či při využití volného času s ohledem na místní podmínky	drobné, netradiční a průpravné hry
Tematický celek - **Gymnastika**		
TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	procvičuje zvládnuté akrobatické cviky (kotouly, stoje) z předchozích ročníků, z vybraných osvojených akrobatických cviků předvede vyučujícím určenou sestavu	obratnostní a akrobatická cvičení
TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	předvede roznožku a skrčku přes kozu s oddáleným odrazem z můstku, vzdálenost můstku si stanoví s ohledem na své schopnosti	přeskok
TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	předvede výmyk na hrazdě	cvičení na hrazdě

Tělesná výchova	8. ročník	
TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	na kladině předvede různé druhy chůze s doprovodnými pohyby paží, obraty a náskoky	kladina (dívky)
TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	procvičuje s dopomocí cviky na kruzích v klidu (svis vznesmo, svis střemhlav, shyb)	cvičení na kruzích
Tematický celek - **Kondiční cvičení**		
TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	v hodinách TV usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti	kruhový trénink, cvičení na stanovištích
ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení	při posilování dodržuje správnou techniku provádění cviku, používá správnou techniku dýchání, zvolí zátěž samostatně s vědomím svého zlepšování	posilovací, kompenzační, relaxační a vyrovnávací cvičení
TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí	používá jednoduché náčiní a nářadí (švihadlo, plný míč, malé činky, bosu, lavičky, žebřiny) a zlepšuje techniku při tomto cvičení	cvičení na nářadí a s náčiním
TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	dodržuje zásady bezpečnosti při úpolových cvičeních	úpolová cvičení

Tělesná výchova	9. ročník	
RVP výstupy	**ŠVP výstupy**	**Učivo**
Tematický celek - **Bezpečnost výuky**		
TV-9-1-04 odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší	uplatňuje vhodné a bezpečné chování, uplatňuje základní olympijské myšlenky	hygiena a bezpečnost
TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost		
ZTV-9-1-03 aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení		
TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly	rozlišuje práva a povinnosti, připraví a uklidí potřebné náčiní a nářadí pro činnost, průběžně se podílí na vyhodnocování měření výkonů	organizace výuky
TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu	užívá osvojené názvosloví, uplatňuje zásady slušného chování a vyjadřování ke spolužákům i dospělým	pořadová cvičení
Tematický celek - **Atletika**		

Tělesná výchova	9. ročník	
TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly	dokáže samostatně použít běžeckou abecedu jako základní techniku rozcvičení v atletice	běžecká abeceda, průpravná běžecká cvičení, hry a soutěže
TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	podle svých předpokladů zlepšuje úroveň výkonů v běžecké rychlosti a běžecké vytrvalosti, společně s ostatními členy štafety stanoví vhodnou taktiku pro soutěž štafet	rychlostní, vytrvalostní a štafetový běh, starty a startovní povely
TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	zlepšuje techniku rozběhu, odrazu, letu a doskoku v disciplínách skok daleký a skok vysoký, podle svých předpokladů zlepšuje výkon ve skocích	skok daleký, skok vysoký
TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	zvládá techniku sunu ve vrhu koulí a odhodovou techniku hodu granátem	hod granátem, vrh koulí
TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	podílí se na organizaci při měření atletických disciplín, osvojené dovednosti využívá při soutěži, popř. ve svém pohybovém režimu	atletický čtyřboj
Tematický celek - **Sportovní hry**		
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	zlepšuje úroveň dovedností z předchozích ročníků, použije vhodný způsob přihrávky s ohledem na situaci ve hře, zvládá podle svých předpokladů a předvede v souladu s pravidly jednotlivé herní činnosti jednotlivce	přehazovaná, volejbal, florbal, fotbal, basketbal, házená
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	uplatňuje osvojené dovednosti v jednotlivých hrách v hodinách TV, při soutěžích, rekreaci či při využití volného času s ohledem na místní podmínky	drobné, netradiční a průpravné hry
Tematický celek - **Gymnastika**		
TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	procvičuje zvládnuté akrobatické cviky (kotouly, stoje) z předchozích ročníků, z vybraných osvojených akrobatických cviků předvede vyučujícím určenou sestavu	obratnostní a akrobatická cvičení
TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	předvede roznožku a skrčku přes kozu s oddáleným odrazem z můstku, vzdálenost můstku si stanoví s ohledem na své schopnosti	přeskok
TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	předvede výmyk na hrazdě	cvičení na hrazdě
TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	na kladině předvede různé druhy chůze s doprovodnými pohyby paží, obraty a náskoky	kladina (dívky)
TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	procvičuje cviky na kruzích v klidu (svis vznesmo, svis střemhlav, shyb), na kruzích v pohybu procvičuje obraty	cvičení na kruzích

Tělesná výchova	9. ročník	
Tematický celek - **Kondiční cvičení**		
TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí	v hodinách TV usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti	kruhový trénink, cvičení na stanovištích
TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly	při posilování dodržuje správnou techniku provádění cviku, používá správnou techniku dýchání, zvolí zátěž samostatně s vědomím svého zlepšování	posilovací, kompenzační, relaxační a vyrovnávací cvičení
TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	používá jednoduché náčiní a nářadí (švihadlo, plný míč, malé činky, bosu, lavičky, žebřiny) a zlepšuje techniku při tomto cvičení	cvičení na nářadí a s náčiním
TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	dodržuje zásady bezpečnosti při úpolových cvičeních	úpolová cvičení