

Mimopražská škola

Pražská škola

Příloha č. 1

Skok snožmo

Žák č.	děvčata	chlapci	děvčata	chlapci
1	1	1	1	1
2	0	1	0	0
3	1	1	1	1
4	1	0	1	0
5	0	1	0	0
6	0	0	1	0
7	0	0	0	0
8	1	0	1	1
9	1	0	0	0
10	0	1	0	0
11	0	0	1	1
12	0	1	1	1
13	0	1	1	1
14	0	1	0	0
15	1	0	1	1
16	1	0	0	1
17	1	0	0	0
18	0	1	0	1
19	1	1	1	0
20	1	0	0	1
21	0	1	0	1
22	1	1	1	1
23	0	1	0	0
24	0	1	1	0
25	0	0	1	1
26	1	0	0	1
27	1	0	1	1
28	0	0	1	0
29	1	1	0	1
30	1	1	0	0
31	0	1	1	1
32	0	0	0	1
33	0	1	1	0
34	0	0	1	1
35	0	0	1	1
36	1	1	0	1
37	1	1	1	0
38	0	0	0	0
39	1	0	1	0
40	1	0	1	0
41	0	1	0	1
42	0	0	1	0
43	0	1	1	0
44	0	1	1	1
45	1	0	0	0
46	1	0	1	23
47	21	0	26	
48		1		
49		24		

Mimopražská škola

Pražská škola

Příloha č. 2

Hod obouruč 2 kg
medicimbalem

Žák	děvčata	chlapci	děvčata	chlapci
1	1	0	1	1
2	1	0	1	0
3	0	1	0	1
4	0	1	1	1
5	1	1	0	1
6	1	1	1	1
7	1	1	0	1
8	0	1	1	1
9	1	1	1	1
10	1	0	1	0
11	1	0	1	1
12	0	0	1	1
13	0	1	1	1
14	1	1	1	1
15	1	1	1	1
16	1	1	0	1
17	0	1	0	0
18	1	0	1	0
19	0	0	0	0
20	1	1	1	1
21	1	1	1	1
22	0	1	1	1
23	1	0	1	0
24	1	1	1	1
25	1	0	0	1
26	1	0	1	1
27	0	0	0	1
28	0	1	1	1
29	1	1	1	1
30	1	1	0	0
31	0	1	1	0
32	1	1	1	0
33	0	1	1	1
34	1	1	1	0
35	1	0	1	0
36	1	1	0	0
37	1	0	0	1
38	0	1	0	1
39	0	0	1	0
40	0	0	1	1
41	1	1	0	1
42	1	1	0	1
43	1	1	1	1
44	1	1	1	0
45	0	1	1	1
46	1	1	0	31
47	30	1	31	
48		1		
49		33		

Mimopražská škola

Pražská škola

Příloha č. 3.

Člunkový běh

Žák č.	děvčata	chlapci	děvčata	chlapci
1	1	1	1	1
2	1	1	1	1
3	1	1	1	1
4	1	1	0	1
5	1	1	1	0
6	1	0	1	1
7	1	1	1	1
8	1	0	1	1
9	0	1	1	1
10	1	0	1	1
11	1	1	1	1
12	1	1	0	1
13	1	0	1	1
14	1	1	1	1
15	1	1	1	1
16	1	1	1	1
17	1	1	1	1
18	1	0	1	1
19	1	0	1	1
20	1	1	1	0
21	0	1	1	1
22	1	0	1	1
23	0	1	1	1
24	1	1	1	1
25	1	1	1	1
26	1	1	0	1
27	1	0	1	0
28	1	1	1	1
29	1	1	1	0
30	0	1	1	1
31	1	1	1	1
32	1	0	1	1
33	1	1	1	1
34	0	1	1	1
35	1	1	0	0
36	1	1	1	1
37	1	1	1	1
38	1	1	1	1
39	1	1	1	1
40	0	0	1	1
41	1	1	0	1
42	1	1	1	1
43	1	1	1	1
44	0	1	1	1
45	1	1	1	1
46	1	0	1	40
47	39	1	41	
48		1		
49		37		

Příloha č. 4.

Mimopražská škola

Pražská škola

Reakční rychlost

žák č.	děvčata	chlapci	děvčata	chlapci
1	1	1	1	1
2	1	1	1	1
3	1	1	1	1
4	1	1	1	0
5	0	1	1	1
6	1	1	0	1
7	1	0	1	1
8	1	1	1	0
9	0	0	1	1
10	1	1	1	1
11	1	0	1	1
12	1	1	1	1
13	1	1	1	1
14	1	1	0	1
15	1	1	1	1
16	1	0	1	0
17	1	1	1	1
18	1	1	1	1
19	1	1	1	1
20	1	1	1	1
21	1	1	0	1
22	1	1	1	1
23	1	1	1	1
24	1	1	1	1
25	0	0	1	1
26	1	1	1	1
27	1	1	0	1
28	1	1	1	0
29	0	1	1	0
30	1	1	1	1
31	1	1	1	1
32	1	1	0	1
33	1	1	1	1
34	1	0	1	1
35	1	0	1	1
36	1	1	1	1
37	1	1	1	1
38	1	1	1	0
39	1	1	1	1
40	1	1	1	1
41	1	1	1	1
42	0	1	1	1
43	1	1	1	1
44	1	1	0	1
45	1	0	1	1
46	1	1	0	39
47	41	1	39	
48		1		
49		40		

Příloha č. 5

Mimopražská škola

Pražská škola

Test obratnosti

Žák č.	děvčata	chlapci	děvčata	chlapci
1	1	0	1	1
2	1	1	1	1
3	1	0	1	0
4	1	1	1	1
5	0	1	1	1
6	0	1	1	1
7	1	0	1	0
8	1	1	1	0
9	1	1	1	0
10	1	1	0	1
11	1	1	1	1
12	1	1	1	1
13	1	0	1	0
14	1	1	1	0
15	1	1	1	0
16	1	1	0	0
17	1	1	0	1
18	1	1	1	1
19	1	1	1	1
20	1	1	1	1
21	1	0	1	1
22	1	1	1	1
23	1	1	1	1
24	1	1	1	1
25	1	1	1	1
26	0	1	1	1
27	1	1	1	1
28	1	0	1	0
29	1	1	0	1
30	1	1	1	1
31	1	1	1	0
32	1	0	1	1
33	0	1	1	1
34	1	1	1	1
35	1	1	1	1
36	1	1	1	1
37	1	1	1	1
38	0	1	1	1
39	1	1	1	0
40	0	1	1	1
41	0	1	0	1
42	1	0	1	1
43	1	1	1	1
44	1	1	1	1
45	1	0	1	0
46	1	1	1	33
47	39	1	41	
48		1		
49		39		

Příloha č. 6

Čtvrt letí	Pořadová cvičení a organizace	Průpravná kond. a relax. cvičení	Sportovní gymnastika	Rytmiická gymnastika a tanec	Pohybové hry	Sportovní hry	Atletika	Bruslení	Turistika a pobyt v přírodě
I.			Akrobacie - kotoul vpřed, vzad, letmo	Chůze, poskoky, obraty, pohyby paží, nohou, hlavy, trupu. Základní cvičení při hudbě - valčík polka kvapík		Malá kopaná Vybijená Fórbal – průpravné cviky.	Běžecská abeceda - 60 m - vytrvalost do 12 minut Skok daleký s odrazem z břevna		
II.			Hrazda – švih stojmo – přesvihy do svazu střemhlav, ze svazu stojmo, náskok do vzporu - sešín Akrobacie - stoj na ruce	Chůze, poskoky, obraty, pohyby paží, nohou, hlavy, trupu. Základní cvičení při hudbě - valčík polka kvapík	Pro rozvoj lokomoce, techniky, ovládnutí nácti. Rozvoj obratnosti, vytrvalosti, síly. - průběžně po celý rok Zná alespoň 10 pohybových her.	Košiková Malá košíková Vybijená Fórbal	Sprint – starty, nízký, polovysoký Skok vysoký - skřehy, flop z krátkého rozběhu	Technika bruslení jízda vpřed - jízda vzad - pouze přenašení váhy překládání vpřed, brzda, obraty, bezpečné pády.	
III.			Přeskoky koza - roznožka, skřčka Trampolína			Vybijená Malá košíková	Sprint - starty Skok vysoký Vytrvalostní běh	CH - základy ledního hokeje CH+D - hry na ledě, základy krasobruslení. (listopad – únor, podle počasí)	
IV.	Změny tvaru (Fád, zástup, dvojtád, dvojsúp), Obraty (vleo, vpravo, vzad). Změny místa (pochod). Základní povely. Příprava a úklid nářadí a nácti s pomocí učitele. -průběžně po celý rok	Cvičení s využitím - rychlého běhu, vytrval. běhu, s lyčí, s krátkým svih, s plným míčem, s lavickami na žebřinách, přeběžné dráhy, šplh (doplňující učivo) - lyč, lano, úpoly (přetahy, přetlaky, odpory, hry) Strečink. - průběžně po celý rok	Kladina - chůze - rovnováha bez dopomoci			Malá kopaná Vybijená	Hod míčkem na dálku z místa, s rozběhem Hod na cíl z místa Atletické hry		Chůze v terénu Škola v přírodě

Pohybové hry: např. Honičky, Na rybaře, Křížovátka, Na mrazíka, Kohoutí zápasy, Tunel a jiné podle výběru vyučujícího.
Co by měl žák umět: Osefrit zranění a přivolat pomoc

TÉMATICKÝ PLÁN UČIVA 5. ROČNÍKU

TĚLESNÁ VÝCHOVA

měsíc	počet hodin	téma
Září	7	Pořadová, prostná /názvosloví/ Správné držení těla LA: vytrvalostní běh, skok do dálky Míčová přihrávka, hod na cíl
Říjen	7	Přímivá cvičení, cvičení s drobným náčiním Akrobacie: kotoul vpřed, vzad, akrobatická sestava Míčová průprava na košíkovou
Listopad	7	Vytrvalostní běh Posilování – úpoly, cvičení s plnými míči Cvičení u žebřin Šplh u tyče Pohybové hry pro rozvoj rychlosti a vytrvalosti
Prosinec	6	Cvičení s drobným náčiním Štafety, závody družstev Cvičení na lavičkách, kladinka, cvič. rovnováhy Míčová průprava na odbíjenou
Leden	8	Hod na pohyblivý cíl, skok z místa Překážková dráha Pohybové hry, vybíjená, přehazovaná
Únor	7	Pořadová cvičení, přímivá cvičení v sedu, lehu Kruhy v klidu – kroužení, překot Přehazovaná
Březen	7	Cvičení s drobným náčiním Šplh o tyči, cvičení u žebřin Míčová průprava na košíkovou, pohybové hry
Duben	8	Úpoly, cvičení s plnými míči Akrobacie: kotouly ve vazbách, akrobatická sestava Švédská bedna, pevný můstek Vybíjená, přehazovaná
Květen	8	Míčové hry LA: překážkový běh, vytrvalostní běh, skok daleký, hod kriket. míčkem Turistické dovednosti /ŠVP/
Červen	8	LA: hod na cíl, hod kriket. míčkem, běh na 50 m, štafetový běh Vybíjená, přehazovaná, kopaná

Ochrana člověka za mimořádných situací:
Branné prvky v TV, rychlý přesun, fyzická zdatnost