

Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Vyučovací předmět:	Tělesná výchova
Období – ročník:	1. období - 1.,2.,3. ročník
Počet hodin:	2 hodiny / týden

RVP výstupy	Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy
TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	<p>cvičí jednoduché cviky na posílení a protažení jednotlivých svalových skupin posoudí důležitost pohybu pro svůj život uvědomuje si různé funkce pohybu</p> <p>zvládne přípravu organismu před výkonem, uklidnění po zátěži cvičí protahovací cviky a cviky pro zahřátí a uvolnění</p> <p>dbá na správné držení těla, správné dýchání zvládá protahovací a uvolňovací cviky dodržuje bezpečnost při hrách venku posoudí správnost provedení objasní chyby v provedení cviku, zlepšuje koordinaci pohybu</p> <p>hraje v duchu fair play respektuje zdravotní handicap a individuální schopnosti jedince</p>	<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu</p> <p>příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení</p> <p>zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití</p> <p>zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly</p>	Prv – lidské tělo, osobní hygiena, zdraví

<p>TV-5-1-11 adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti</p> <p>TV-5-1-12 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti</p> <p>TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</p>	<p>zvládá přesun v terénu, orientuje se v terénu, překonává jednoduché překážky zvládá jednoduchou chůzi na kladince</p> <p>adaptuje se na vodní prostředí dodržuje hygienu plavání nacvičuje základní plavecké dovednosti chová se ohleduplně k ostatním během plaveckého výcviku správně používá pomůcky při plavání zvládá dle individuálních předpokladů základní plavecké dovednosti dle svých schopností zvládne jeden plavecký styl</p> <p>šplhá na tyč zvládá průpravná cvičení pro kotoul vpřed provádí kotoul vpřed cvičí na lavičkách, žíněnkách provádí jednoduché cviky na žebřinách zvládá jednoduché posilovací cviky na žebřinách skáče přes švihadlo snožmo cvičí na lavičkách, žebřinách, švédské bedně, zlepšuje plynulost provedení cviku</p> <p>provádí jednoduchá cvičení na lavičce a trénuje koordinaci správně skáče na trampolíně seznámí se s náčiním- hrazda-vyzkouší si ručkování na hrazdě provádí jednoduchá cvičení s hudbou provádí jednoduchá rytmická cvičení</p>	<p>turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody</p> <p>plavání (základní plavecká výuka) – hygienu plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu</p> <p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <p>základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti</p> <p>rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</p> <p>rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance</p>	<p>HV - rytmus</p>
--	--	---	--------------------

<p>3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</p>	<p>zvládne vysoký start používá běžeckou abecedu předvede skok daleký z místa předvede skok daleký z krátkého rozběhu provádí běh z vysokého a nízkého startu zvládá vysoký start, provádí nácvik nízkého startu předvede skok daleký z krátkého rozběhu</p> <p>předvede hod míčku z místa správně přihrává spoluhráči míč zvládá techniku hodů míčkem (jednou rukou, oběma rukama) správně drží postoj při hodů míčem, hází míčem jednou rukou, oběma provádí dribling s míčem</p> <p>zvládá několik pohybových her spojených s během, přetlačováním, netradičním náčiním spolupracuje v týmu</p> <p>dodržuje pravidla herních činností dodržuje pravidla bezpečnosti, reaguje na pokyny vyjmenuje základní pravidla prováděných her osvojuje si a užívá názvy pohybových činností</p> <p>ve spolupráci připraví a uklidí potřebné náčiní a náradí</p> <p>reaguje na povely, gesta, signály pro organizaci činnosti</p>	<p>základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem</p> <p>základy sportovních her – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů</p> <p>pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost</p> <p>pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží</p> <p>měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy</p> <p>organizace při TV – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí</p> <p>komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály</p>	<p>M - měření času, vzdálenosti, rychlosti</p>
--	--	--	--

<p>TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p> <p>TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</p>	<p>dodržuje zásady hygieny při pohybu v tělocvičně</p> <p>dodržuje pravidla chování a bezpečnosti v bazénu reaguje na povely, gesta, signály pro organizaci činnosti používá vhodné sportovní oblečení a obuv</p>	<p>hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity</p> <p>bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV</p>	
---	---	--	--