

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví	Vyučovací předmět / ročník: Tělesná výchova / 1.	Zpracovala: p. Zuzana Dušková
Výstupy žáka	Učivo	Mezipředmětové vztahy, metody a formy práce, projekty, pomůcky, učební materiály apod.
<ul style="list-style-type: none"> • uvědomuje si vliv každodenní pohybové činnosti na zdraví a využívá nabízené příležitosti • dodržuje pravidla bezpečného chování při TV a jiném sportu • ví, že by měl aktivně cvičit každý den • umí reagovat na základní pokyny, signály a gesta učitele • dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru a umýt se 	<p><u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</u> <u>HYGIENA A BEZPEČNOST</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Význam pohybu pro zdraví • Hygiena a bezpečnosti • Osvojení základních pojmů (terminologie) spojené s osvojovanými činnostmi, cvičebními prostory a vybavením • Základní zásady bezpečného pohybu při chování při TV a sportu • Příprava pro pohybovou činnost (oblečení, obutí, ...) • Bezpečný pohyb a bezpečné chování ve známých prostorech • Hygiena při TV 	<ul style="list-style-type: none"> • Výchova ke zdraví
	<u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • začíná poznávat cviky na zahřátí, rozcvičení a protáhnutí organismu před a po TV • umí cviky na správné držení těla • poznává různá průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití • rozvíjí rychlost, obratnost, vytrvalost, sílu, pohyblivost a koordinaci pohybů 	<p><u>Příprava organismu</u> <u>Zdravotně zaměřené činnosti</u> <u>Rozvíjení různých tělesných oblastí</u> <u>Rozvíjení obratnosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • žíněnky, lavičky, švédská bedna, švihadla, žebřiny, koza, míče • opičí dráhy

Výstupy žáka	Učivo	Mezipředmětové vztahy, metody a formy práce, projekty, pomůcky, učební materiály apod.
<u>GYMNASTIKA</u>		
<ul style="list-style-type: none"> • snaží se o správné držení těla • zvládá základní kotoul před a vzad • umí se správně odrazit z trampolínky • přeručuje hrazdu ve visu • přejde kladinku s dopomocí • dokáže několikrát přeskočit švihadlo • podběhne nebo přeskočí lano 	<ul style="list-style-type: none"> • Pojmy – základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou , trupu, názvy používaného náradí a náčiní • Akrobacie <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed + kotoul vpřed - průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vzad + kotoul vzad • Přeskok <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z trampolínky • Hrazda <ul style="list-style-type: none"> - ručkování ve visu • Kladinka <ul style="list-style-type: none"> - chůze s dopomocí • Švihadla <ul style="list-style-type: none"> - přeskoky švihadla snožmo s meziskokem i bez meziskoku - podbíhání a přeskoky lana 	<ul style="list-style-type: none"> • žíněnky, koberec • trampolínka • hrazda • kladinka • švihadla, dlouhé lano
<u>RYTMICKÉ ČINNOSTI S HUDBOU</u>		
<ul style="list-style-type: none"> • snaží se o základní estetické držení těla • umí vyjádřit jednoduchou melodii, rytmus a hlasitost doprovodu pohybem • umí základní tanečky založené na taneční chůzi a běhu (Pásla ovečky,...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Rytmické a kondiční cvičení s hudbou • Tanec 	<ul style="list-style-type: none"> • technická aparatura <p>MPV – Hudební výchova</p>

Výstupy žáka	Učivo	Mezipředmětové vztahy, metody a formy práce, projekty, pomůcky, učební materiály apod.
<u>ATLETIKA</u>		
<ul style="list-style-type: none"> • umí zareagovat na základní startovní povely a signály • správně se oblékne na atletické činnosti • umí rychle a obratně běhat i v terénu a zvládne překonávat jednoduché překážky • správně zvládne odraz a skok do dálky z místa • dokáže hodit míčkem do dálky i na cíl 	<ul style="list-style-type: none"> • Zjednodušené startovní povely a signály • Vhodné oblečení pro atletické činnosti • Základy bezpečnosti při atletických činnostech • Běh <ul style="list-style-type: none"> - rychlý běh na 20 až 60 m - běh v terénu do 10 minut - základy polovysokého startu • Skok do dálky <ul style="list-style-type: none"> - skok do dálky z místa • Hod do dálky i na cíl <ul style="list-style-type: none"> - hod míčkem z místa - hod míčkem z chůze 	<ul style="list-style-type: none"> • píšťalka • stopky • pásmo • míčky
<u>SPORTOVNÍ HRY</u>		
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá základní činnosti s míčem odpovídající velikosti a váhy • postupně zvládá základní pravidla hry 	<ul style="list-style-type: none"> • Nácvik přihrávky jednoruč i obouruč • Nácvik chytání míče • Nácvik přihrávky nohou • Zábavné míčové hry 	<ul style="list-style-type: none"> • různé míče • píšťalka • Interaktivní tabule • Google • Výukový software • Třídění informací

Činnosti z jednotlivých oblastí se v průběhu roku prolínají.

