

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Tělesná výchova

Ročník: 1.

Časová dotace: 2 hod./týden

Očekávané výstupy	Obsah učiva	Průřezová témata	Poznámky (projekty, exkurze, výlety; mezipředmětové vztahy)
<u>Žák</u> <ul style="list-style-type: none">- zná význam každodenního pohybu pro naše zdraví- uvědomuje si důležitost přípravy organismu na sportovní zátěž- má ctížádost zdokonalovat se ve svých schopnostech a dovednostech- zná a dodržuje bezpečnost při TV- zná zásady fair play- dodržuje zásady hygieny, používá vhodné oblečení, obuv i ochranné pomůcky- se zúčastňuje pohybových her s různým zaměřením, ovládá pohybové činnosti jednotlivce, dvojic a skupin- ovládá jednoduchá akrobatická cvičení – kotoul vpřed apod.- ovládá chůzi na nízké kladině- dokáže vyjádřit rytmus pohybem- je schopen spolupracovat při týmových činnostech a soutěžích	<u>Činnosti ovlivňující zdraví</u> <ul style="list-style-type: none">- význam pohybu pro zdraví- příprava organismu- zdravotně zaměřené činnosti- rozvoj rychlostních, vytrvalostních silových a koordinačních schopností- bezpečnost při TV- hygiena při TV <u>Činnost ovlivňující úroveň pohybových dovedností</u> <ul style="list-style-type: none">- pohybové hry- základy gymnastiky- rytmická a kondiční cvičení	OSV <ul style="list-style-type: none">- komplexně zařazena všechna témata/INT MKV <ul style="list-style-type: none">- Lidské vztahy/INT	<ul style="list-style-type: none">- uplatnění pravidel chůze po chodníku a po silnici- bezpečné překonávání silnice- prevence úrazů

Očekávané výstupy	Obsah učiva	Průřezová témata	Poznámky (projekty, exkurze, výlety; mezipředmětové vztahy)
<ul style="list-style-type: none"> - ovládá sladění jednoduchého pohybu s hudbou - ovládá jednoduché tanečky založené na taneční chůzi - ovládá základy nízkého a polovysokého startu - rychlostní běhy na krátké vzdálenosti - vyzkouší si vytrvalostní běh a štafetu - ovládá skok z místa - osvojí si základy techniky hodů tenisovým míčkem z místa - ovládá základní herní činnosti s míčem (držení obouruč, přihrávka vyvolanou rukou i obouruč) - zúčastňuje se her s jednoduchými pravidly - zná pravidla chování v přírodě, umí se připravit na pobyt v přírodě, dodržuje pravidla ochrany přírody - umí se pohybovat v terénu 	<ul style="list-style-type: none"> - průpravná a úpolová cvičení - základy atletiky (běh) - základy atletiky (skok) - základy atletiky (hod) - základy sportovních her - turistika a pobyt v přírodě 		

Očekávané výstupy	Obsah učiva	Průřezová témata	Poznámky (projekty, exkurze, výlety; mezipředmětové vztahy)
<ul style="list-style-type: none"> - dle možností školy zajišťují instruktoři plavecké školy - zná vhodné vybavení a ochranné pomůcky pro daný sport - pokouší se o správný styl lyžování (dle možností žáků a počasí) - dodržuje bezpečnost - zná a reaguje na základní pokyny a gesta učitele - základní pravidla chování při TV - rozumí základním pojmům pro označení poloh a pohybů - dodržuje zásady fair play - rozumí způsobu měření a hodnocení výkonů, snaží se o sebehodnocení - má povědomí o sportovní činnosti v místě bydliště (činnosti oddílů – zápasy, pochody, závody, úspěchy) 	<ul style="list-style-type: none"> - plavání - pobyt v zimní přírodě (dle podmínek) <p><u>Činnosti podporující pohybové učení</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - organizace při TV - pravidla - zásady jednání a chování - měření a posuzování pohybových dovedností - informace o sportovních činnostech v obci a okolí 		