

Tělesná výchova

1. ročník

Učivo	Výstup	Průřezová témata
Činnosti ovlivňující zdraví		
<u>Význam pohybu pro zdraví</u> Pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu <u>Příprava organismu</u> Příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži <u>Zdravotně zaměřené činnosti</u> Správné držení těla, správné zvedání zátěže <u>Hygiena při TV</u> Vhodné oblečení pro pohybové aktivity <u>Bezpečnost při pohybových činnostech</u> Bezpečnost cvičebního prostoru Bezpečná příprava a ukládání náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV	▪ uplatňuje pohybový režim, uvědomuje si své možnosti v pohybu ▪ uvědomuje si, že hra přináší radost, příjemné zážitky, hraje pohybové hry i mimo TV ▪ zvládá základní estetické držení těla a zvedání zátěže ▪ dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru ▪ uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech známých prostor školy	
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností		
<u>Pohybové hry</u> Využití hraček <u>Základy gymnastiky</u> Akrobacie – kotoul vpřed Hrazda Kladinka Přeskok <u>Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti</u> Kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičným doprovodem <u>Průpravné úpoly</u> Přetahy a přetlaky <u>Základy atletiky</u> Rychlý běh Skok do dálky	▪ vymýšlí hry, které přináší radost a příjemné zážitky ▪ předvede bezpečně kotoul vpřed ▪ zvládá ručkování ve svisu ▪ přejde po kladince s dopomocí ▪ vyskočí do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu ▪ zvládá základní postoje, pohyby, kroky s rytmičným doprovodem ▪ zvládá jednoduché přetahy a přetlaky ▪ zvládá základní techniku rychlého běhu ▪ zvládá základní techniku skoku do dálky	

Tělesná výchova

1. ročník

Hod míčkem <u>Základy sportovních her</u> Manipulace s míčem Spolupráce ve hře Utkání podle zjednodušených pravidel minisportů	▪ zvládá základní techniku hodem míčkem ▪ zvládá základní techniku manipulace s míčem ▪ uvědomuje si význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností ▪ spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích ▪ zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly	
Činnosti podporující pohybové učení		
<u>Komunikace z TV</u> Smluvené povely a signály <u>Zásady jednání a chování</u> Fair play <u>Měření a posuzování pohybových dovedností</u> Měření výkonů	▪ reaguje na základní pokyny, signály gesta učitele ▪ aplikuje zásady fair play chování ▪ posuzuje svoje výkony	