

Vzdělávací oblast		Vyučovací předmět		Ročník
Člověk a zdraví		Tělesná výchova		1.
Výstupy	Učivo, obsah	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky	
<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech, za pomoci učitele je dodržuje - dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru - reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele - zvládá základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem míčkem - zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodů míčkem 	<p>ATLETIKA</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - týkající se běhů, skoků a hodů - základy bezpečnosti při atletických činnostech - zjednodušené startovní povely a signály - vhodné oblečení pro atletické činnosti <p>Běh</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování rychlosti a vytrvalosti - vysoký/nízký start - rychlý běh na 20 až 50 m - motivovaný běh v terénu až do 10 minut (běh prokládaný chůzí, souvislý běh podle úrovně žáků) <p>Skok</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti - odraz z místa - skok do dálky z místa <p>Hod</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro hod kriketovým míčkem - hod míčkem z místa 			

<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje - dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá alespoň pasivně základní pojmy osvojených cviků - zvládá základní gymnastické držení těla - zvládá se soustředit na cvičení - uvědomuje si, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze - zvládá kotoul vpřed, vzad - zvládá základy chůze na lavičce s dopomocí učitele - zvládá základy šplhu s dopomocí učitele 	<p>GYMNASTIKA Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní bezpečnostní pravidla při gymnastickém cvičení - vhodné oblečení pro gymnastiku - základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného náčiní a náradí - gymnastické držení těla - soustředění na cvičení <p>Akrobacie</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed - kotoul vpřed - průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vzad - kotoul vzad <p>Lavička (kladinka)</p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze s dopomocí <p>Šplh na tyči</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro nácvik přirazu obounož - šplh do výšky max. 2 metrů s dopomocí 		
<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytmizaci, za pomoci učitele je dodržuje - dovede se samostatně převléct do 	<p>RYTMICKÁ A KONDICNÍ GYMNASTIKA Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - zásady bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytmizaci - vhodné oblečení a obutí pro gymnastickou činnost, rytmizaci 		

<p>cvičebního úboru</p> <ul style="list-style-type: none"> - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to) - zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty, atd.) 	<ul style="list-style-type: none"> - základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla) - rytmizovaný pohyb, nápodoba pohybem, tvořivé vyjádření rytmu pohybem 	<p>hudební výchova - rytmizace</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele předcházet - reaguje na organizační povely nutné pro realizaci her - uvědomuje si, že lze pohyb spojovat s představou, rytmem, příběhem, pohádkou (slovem) 	<p>POHYBOVÉ HRY Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - související s osvojovanými hrami a používaným náčiním - základní organizační povely pro realizaci her - základní pravidla osvojovaných her - bezpečnost při různých druzích her a v různých podmínkách 			
<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pravidla bezpečnosti při sportovních činnostech, za pomoci učitele je dodržuje - zvládá základní pojmy označující náčiní, osvojované dovednosti, části hřiště a základní sportovní hry jako je vybíjená - zvládá základní způsoby házení a chytání míče vhodné velikosti a hmotnosti 	<p>SPORTOVNÍ HRY Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště - základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách <p>Vlastní nácvik</p> <ul style="list-style-type: none"> - držení míče jednoruč a obouruč - manipulace s míčem vhodné velikosti a hmotnosti (na místě a v pohybu, pravou i levou) - základní přihrávky rukou (pravou i levou) - základní sportovní hry-vybíjená (se 			

	zjednodušenými pravidly, na malém hřišti)		
- bruslí, sáňkuje, event. lyžuje (dle počasí a podmínek školy)	HRY NA SNĚHU A NA LEDĚ - pohybové činnosti/hry na sněhu a ledě		
- přetáhne (za pomoci lana) spolužáky	ÚPOLY - přetahy a přetlaky PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ Zařazuje se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách Tv především v návaznosti na jejich svalová oslabení a dlouhodobé sezení.	český jazyk, čtení – Pohádka o veliké řepě MV – všechny předměty (během vyučování)	
	PLAVECKÝ VÝCVIK Dle zájmu dětí škola zajistí plavecký výcvik organizovaný Plaveckou školou.		
- umí se přesunout do terénu a správně se v terénu pohybovat, chovat	TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ - chůze v terénu	MV – Prvouka – ochrana přírody	

Metody a formy práce, projekty, pomůcky a učební materiály apod.

Metody a formy práce – vysvětlování, instruktáž, turistické vycházky, pobyt v přírodě, názorné ukázky, soutěže.

Pomůcky a učební materiály – tělocvičné náradí a náčiní, CD, MG, přehrávač hudby, cvičební úbor/plavky, stopky, pásmo, a další dle probíraného tématu.

