

Tělesná výchova – 1., 2.,3. ročník (1)

Tělesná výchova – 1., 2.,3. ročník (1)

784

Tělesná výchova – 1., 2., 3. ročník (2)

Očekávané výstupy	Téma, učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> osvojené hry a činnosti využívá s kamarády mimo školu v rámci využití volného času osvojuje si základy gymnastiky a rozvíjí tak svou obratnost, pohyblivost, sílu a správné držení těla překonává strach při složitějších pohybových úkonech uplatňuje adekvátním způsobem svou sílu vyjádří rytmus, tempo, melodii pohybem reaguje pohybem na změnu tempa 	<ul style="list-style-type: none"> hry bez náčiní, s náčiním hry pro rozvoj pohybových dovedností, kondice a pohybové koordinace <p><u>Základy gymnastiky</u></p> <ul style="list-style-type: none"> průpravná gymnastická cvičení – základní polohy, postoje, pohyby akrobacie - kotoul vpřed - průprava, kotoul vzad – průprava, válení cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti přeskoky skoky prosté z malé trampolíny koza, bedna – nácvik odrazu a doskoku, náskok bez můstku hrazda – ručkování ve svisu lavička, nízká kladina - chůze průpravné úkoly – přetahy a přetlaky rytmické a kondiční formy cvičení pro děti chůze, běh, klus podle tleskání, bubnování, hudby jednoduché tanečky 	<ul style="list-style-type: none"> HV - hudebně pohybové činnosti

Tělesná výchova – 1., 2., 3. ročník (3)

Očekávané výstupy	Téma, učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> • zvládá základní techniku běhu • porovnává své výkony s ostatními • čestně soupeří <ul style="list-style-type: none"> • zvládá základní manipulaci s míčem <ul style="list-style-type: none"> • s pomocí si připraví zavazadlo na výlet • volí na základě rady vhodné oblečení a obuv • zvládá techniku chůze v terénu • dodržuje zásady chování v přírodě • vnímá turistické značky a snaží se zjistit jejich význam • respektuje při cestě do přírody dopravní pravidla pro chodce <ul style="list-style-type: none"> • účastní se v rámci svých zdravotních možností plaveckého výcviku 	<p><u>Základy atletiky</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravné atletické činnosti • běh na krátkou vzdálenost do 50 m • vytrvalostní běh 3 – 6 minut • skok do dálky z místa, nácvik rozběhu a odrazu • hod míčkem z místa a z chůze <p><u>Základy sportovních her</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • držení míče jednoruč, obouruč, házení, základní přihrávky levou a pravou rukou, nohou • průpravné hry <p><u>Turistika a pobyt v přírodě</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • základní poznatky z turistiky – oblečení, obuv, obsah batohu • chůze a běh v terénu • chůze se zátěží • stravování na akci • ochrana přírody • dopravní značky <p><u>Plavání</u> (zajišťováno smluvně – plavecká škola – 3.ročník)</p> <ul style="list-style-type: none"> • hygienická, organizační pravidla, zásady bezpečnosti 	<ul style="list-style-type: none"> • Prv – dopravní výchova, příroda v ročních obdobích • PT/EV – Lidské aktivity a problémy životního prostředí, Vztah člověka k prostředí

Tělesná výchova – 1., 2.,3. ročník (4)

[illegible]

Tělesná výchova – 1., 2.,3. ročník (5)

Očekávané výstupy	Téma, učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> • dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky • pod vedením učitele tyto zásady uplatňuje a dodržuje při pohybových činnostech ve známých prostorách školy i mimo školu <p>TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</p> <ul style="list-style-type: none"> • zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost • reaguje na smluvené signály a gesta • spolupracuje při individuálních pohybových činnostech i při činnosti prováděné ve skupině 	<ul style="list-style-type: none"> • osobní hygiena po pohybových aktivitách • vhodné oblečení, obutí • první pomoc zraněnému, přivolání pomoci • bezpečnost v šatnách • bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek • organizace při TV – organizace cvičebního prostoru a činností • základní organizační činnosti • nástup, pořadová cvičení • odborná tělovýchovná terminologie 	<ul style="list-style-type: none"> • ČJ – komunikační a slohová výchova – rozumět pokynům • PT/OSV - Rozvoj poznávacích schopností, Seberegulace a sebeorganizace, Komunikace

Tělesná výchova – 1., 2., 3. ročník (1) MINIMÁLNÍ DOPORUČENÁ ÚROVEŇ PRO ÚPRAVY OČEKÁVANÝCH VÝSTUPŮ V RÁMCI
PODPŮRNÝCH OPATŘENÍ

Očekávané výstupy	Téma, učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> • projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám • chápe, proč je pohyb důležitý pro zdraví a vývoj organismu, a využívá nabízené příležitosti • orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole <p>TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</p> <ul style="list-style-type: none"> • pod vedením učitele tyto zásady uplatňuje a dodržuje při pohybových činnostech ve známých prostorách školy i mimo školu • dodržuje pravidla stanovená řádem tělocvičny • samostatně se převlékne do přineseného cvičebního úboru 	<p><u>Význam pohybu pro zdraví</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • pohybový režim, druhy pohybových aktivit, funkce a užití různých pohybových činností • délka a intenzita pohybu • spontánní pohybové hry <p><u>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • řád tělocvičny, školní řád • příprava organismu na cvičení • uklidnění po zátěži • vhodné a nevhodné cvičení • vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity • správné držení těla • osobní hygiena po pohybových aktivitách • vhodné oblečení, obutí • první pomoc zraněnému, přivolání pomoci • bezpečnost v šatnách • bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek 	<ul style="list-style-type: none"> • Prv – člověk a jeho zdraví • INF – informační zdroje • Prv, PV – hygienické návyky, sebeobsluha, první pomoc

Tělesná výchova – 1., 2., 3. ročník (2) MINIMÁLNÍ DOPORUČENÁ ÚROVEŇ PRO ÚPRAVY OČEKÁVANÝCH VÝSTUPŮ V RÁMCI
PODPŮRNÝCH OPATŘENÍ

Očekávané výstupy	Téma, učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> dodržuje specifická pravidla bezpečnosti pro jednotlivé druhy pohybových aktivit, s nimiž je průběžně seznamován před započítáním činnosti <p>TV-3-1-01p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</p> <p>TV-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> reaguje na smluvené signály a gesta rozumí běžně užívaným názvům základního tělocvičného náradí a náčiní spolupracuje při individuálních pohybových činnostech i při činnosti prováděné ve skupině umí dodržet jednoduchá herní pravidla si uvědomuje své pohybové možnosti a limity, odhadnout své síly zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením přirozeně rozvíjí svou tělesnou zdatnost 	<ul style="list-style-type: none"> základní organizační činnosti nástup pořadová cvičení odborná tělovýchovná terminologie pravidla her a soutěží <p><u>Zdravotně orientované činnosti</u></p> <ul style="list-style-type: none"> správné držení těla v sedu a stojí cvičení průpravná, koordinační cvičení kompenzační, relaxační psychomotorická, dechová význam otužování. zdravotně zaměřená cvičení na odstraňování stresu <p><u>Rozvoj pohybových schopností</u></p> <ul style="list-style-type: none"> rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, rovnováhy, koordinace chůze, běh, lezení 	<ul style="list-style-type: none"> ČJ – komunikační a slohová výchova – rozumět pokynům PT/OSV - Rozvoj poznávacích schopností, Seberegulace a sebeorganizace, Komunikace Pr – Člověk a jeho zdraví ZTV – držení těla v různých polohách

Tělesná výchova – 1., 2., 3. ročník (3) MINIMÁLNÍ DOPORUČENÁ ÚROVEŇ PRO ÚPRAVY OČEKÁVANÝCH VÝSTUPŮ V RÁMCI
PODPŮRNÝCH OPATŘENÍ

Očekávané výstupy	Téma, učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> • zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů • vnímá radost ze hry • osvojené hry a činnosti využívá s kamarády mimo školu v rámci využití volného času • dodržuje pokyny dospělých k zásadám bezpečnosti při hrách i při jejich nepřítomnosti • zvládá základní manipulaci s míčem • si osvojí základy gymnastiky a rozvíjet tak svou obratnost, pohyblivost, sílu a správné držení těla • překonává strach při složitějších pohybových úkonech 	<ul style="list-style-type: none"> • cvičení se švihadly, obručemi, overbally, gymbally, lavičkami, žebřinami <p><u>Pohybové hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • hry pro osvojování různých druhů lokomoce • hry a činnosti určené pro jednotlivce, dvojice, skupiny • hry bez náčiní, s náčiním • hry pro rozvoj pohybových dovedností, kondice a pohybové koordinace • motivační, tvořivé napodobivé hry <p><u>Sportovní hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • držení míče jednoruč, obouruč, házení, základní přihrávky levou a pravou rukou, nohou • průpravné hry <p><u>Gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná gymnastická cvičení – základní polohy, postoje, pohyby • svalové napětí a uvolnění částí těla 	<ul style="list-style-type: none"> • M – orientace v prostoru • PT/OSV – Spolupráce a soutěživost

Tělesná výchova – 1., 2., 3. ročník (4) MINIMÁLNÍ DOPORUČENÁ ÚROVEŇ PRO ÚPRAVY OČEKÁVANÝCH VÝSTUPŮ V RÁMCI
PODPŮRNÝCH OPATŘENÍ

Očekávané výstupy	Téma, učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
Žák <ul style="list-style-type: none"> nenechá se odradit počátečním neúspěchem vyjádří rytmus, tempo, melodii pohybem reaguje pohybem na změnu tempa uplatní adekvátním způsobem svou sílu porovnává svou tělesnou zdatnost s ostatními zvládá základní techniku běhu porovnává své výkony s ostatními čestně soupeří si s pomocí připraví zavazadlo na výlet volí na základě rady vhodné oblečení a obuv 	<ul style="list-style-type: none"> akrobacie kotoul vpřed - průprava kotoul vzad - průprava válení přeskoky skoky prosté z malé trampolíny <p><u>Rytmická a kondiční cvičení s hudbou</u></p> <ul style="list-style-type: none"> chůze, běh, klus podle tleskání, bubnování, hudby jednoduché tanečky <p><u>Průpravná úpolová cvičení</u></p> <p><u>Atletika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> průpravné atletické činnosti běh na krátkou vzdálenost do 50 m vytrvalostní běh 3 – 6 minut skok do dálky z místa, nácvik rozběhu a odrazu hod míčkem z místa a z chůze <p><u>Turistika a pobyt v přírodě</u></p> <ul style="list-style-type: none"> základní poznatky z turistiky – oblečení, obuv, obsah batohu 	<ul style="list-style-type: none"> HV - hudebně pohybové činnosti Pr – dopravní výchova, příroda v ročních obdobích

**Tělesná výchova – 1., 2.,3. ročník (5) MINIMÁLNÍ DOPORUČENÁ ÚROVEŇ PRO ÚPRAVY OČEKÁVANÝCH VÝSTUPŮ V RÁMCI
PODPŮRNÝCH OPATŘENÍ**

[illegible]