

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu

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

Očekávané výstupy	Téma, učivo	1.	2.	3.	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>Žák by měl</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ mít kladný postoj k pohybovým aktivitám • mít, získat kladný postoj k pohybu • osvojovat si a pozitivně vnímat sezónní činnosti • zapojovat se při hrách na honěnou, dle možností chápat jejich pravidla ➤ zvládat podle pokynů přípravu na pohybovou činnost • dokázat se koncentrovat před výkonem a uklidnit po výkonu ➤ reagovat na základní pokyny a povely k osvojované činnosti • uposlechnout pokynů učitele ➤ mít osvojeny základní pohybové lokomoce, dovednosti a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů • mít osvojenou základní prostorovou orientaci 	<ul style="list-style-type: none"> • navozování příjemných pocitů z pohybu • turistika, hry na sněhu – koulování, klouzání, sáňkování • honičky, různá pravidla, porozumění • příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži • dechová cvičení, jóga pro děti • porozumění pokynu učitele, správné provedení dané činnosti • cvičení na rozvoj prostorové orientace – vpřed, vzad, vpravo, vlevo, nahoru, dolů 	<p>x</p> <p>x</p> <p></p> <p></p> <p>x</p> <p></p> <p>x</p> <p>x</p> <p></p> <p>x</p> <p>x</p>	<p></p> <p></p> <p>x</p> <p></p> <p>x</p> <p>x</p> <p></p> <p>x</p> <p>x</p> <p></p> <p>x</p>	<p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p>	<ul style="list-style-type: none"> • PT/OSV – sebepoznání a sebepojetí – moje tělo • PT/OSV – spolupráce a soutěživost • Čt – délka samohlásek • PT/OSV - komunikace • ŘV – porozumění pokynům • Čt – rozlišování základních pojmů polohy

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

Očekávané výstupy	Téma, učivo	1.	2.	3.	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
Žák by měl <ul style="list-style-type: none"> • zvládat základní manipulaci s míčem • zvládat chytání a házení většího míče • zvládat, porozumět pokynům při základních pohybových vzorcích • zvládat základní, běžnou koordinaci těla • zvládat jednoduchá koordinační cvičení • zvládat běh a chůzi • umět lézt libovolným způsobem vpřed 	<ul style="list-style-type: none"> • házení, chytání a koulení míče • nácvik chytání míče, hod na cíl • nadhazování, chytání a házení míče oběma rukama • napodobování pohybů, základní tělocvičná terminologie (sed, leh na zádech, na břicho, dřep, klek, předklon, záklon, úklon) • koordinační cvičení – uvědomění si jednotlivých částí těla • koordinační cvičení – uvědomělý pohyb končetin a těla podle pokynů • poskoky na místě snožmo • poskoky na jedné a druhé noze, skok přes čaru, švihadlo • seskok z menší výšky • válení sudů • jízda na koloběžce - nácvik • běh na krátké vzdálenosti, střídání běhu a chůze • chůze v zástupu, po čáře, překračování nízkých překážek • běh – výběh na daný signál (tlesnutí), běh v zástupu • lezení po čtyřech, přelézání, podlézání, prolézání vhodných překážek, plazení 	x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> • Prv – porozumění základním tělocvičným termínům – popis tematických obrázků • PT/OSV – sebezpoznaní a sebepojetí – moje tělo

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

Očekávané výstupy	Téma, učivo	1.	2.	3.	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>Žák by měl</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ dodržovat základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a mít osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách • znát základní hygienická pravidla při tělovýchovných činnostech • porozumět, poslechnout učitelovy pokyny 	<ul style="list-style-type: none"> • seznámení s bezpečností při pohybových činnostech v různém prostředí – reagování na pokyny • poučení o základní hygieně při TV, osobní hygiena, vhodné oblečení a obuv • bezpečnost při pohybových činnostech 	x			<ul style="list-style-type: none"> • Prv – tématické obrázky - popis • PT/OSV - komunikace