

ČLOVĚK A ZDRAVÍ

Tělesná výchova

Charakteristika vyučovacího předmětu

Obsahové, časové a organizační vymezení

Vyučovací předmět Tělesná výchova je realizován v.

1.r.	2 hodiny
2.a 3. r.	2,5 hodiny
plavání(2.a 3.r.)	40 hodin
4. a 5. r. -	2 hodiny

Žáci mají k dispozici velkou a malou tělocvičnu, venkovní hřiště, v zimním období haly. Ve třetím ročníku je realizován plavecký výcvik.

Zdraví člověka je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, chování podporující zdraví, kvalita životního prostředí atd. Jednou z priorit základního vzdělávání se stává poznávání a praktické ovlivňování rozvoje a ochrany zdraví, neboť to je důležitým předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech **Výchova ke zdraví** a **Tělesná výchova**, do níž je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které ji obohacují nebo využívají, a do života školy.

Vzdělávací obor **Výchova ke zdraví** vede žáky k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví v propojení všech jeho složek a učí je být za ně odpovědní. Svým vzdělávacím obsahem navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět a prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí. Žáci si osvojují zásady zdravého životního stylu a jsou vedeni k jejich uplatnění ve svém životě i k osvojování účelného chování při ohrožení v každodenních i rizikových situacích i při mimořádných událostech. Žáci si rozšiřují a prohlubují poznatky o sobě i vztazích mezi lidmi.

Vzdělávací obor **Tělesná výchova** směřuje k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost a duševní pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro regeneraci sil, pro podporu zdraví a ochranu života.

Charakteristické pro pohybové vzdělávání je rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Nicméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich náprava v běžných formách pohybového učení – v povinné tělesné výchově. Proto se její součástí stávají korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které vzhledem k jejich oslabení nemohou vykonávat.

Průřezová témata:

OSV

- sebereflexe fyzické stránky člověka, utváření pozitivního vztahu k sobě samému, získání dovedností vztažujících se ke zdravému duševnímu i sociálnímu životu
- utváření sociálních vztahů, komunikace a rozhodování v běžných i vypjatých situacích při kolektivních sportech, regulace vlastního jednání, vzájemné poznávání ve skupině, hledání výhod odlišnosti, verbální a neverbální komunikace, rozvoj individuálních dovedností pro skupinu, vytváření povědomí a chování fair play

VMEGS

- hlubší pochopení souvislostí evropských kořenů olympijských idejí a významu sportu pro vzájemné porozumění a přátelství mezi lidmi různých národů a národností

Výchovné a vzdělávací strategie:

Učitel rozvíjí u žáků uvedené kompetence následujícím způsobem:

Kompetence k učení

Při výuce vede žáky k(e):

- osvojení si základního tělocvičného názvosloví
- cvičení podle jednoduchého nákresu nebo popisu
- změření základních pohybových výkonů
- orientaci v informacích o aktivitách a sportovních akcích

Kompetence k řešení problémů

Při výuce vede žáky k(e):

Školní vzdělávací program ZŠ a MŠ, Praha 3, nám. Jiřího z Lobkovic 22/121 – „Škola pro život“

5.1 UČEBNÍ OSNOVY

Člověk a zdraví – Tělesná výchova - 1. stupeň

- uplatňování zásad bezpečného chování ve sportovním prostředí a schopnosti adekvátně reagovat v situaci úrazu spolužáka
- řešení problémů v souvislosti s nesportovním chováním, nevhodným sportovním prostředím a nevhodným sportovním náčiním a nářadím

Kompetence komunikativní

Při výuce vede žáky k(e):

- spolupráci při jednoduchých týmových činnostech a soutěžích
- reagování na základní povely a pokyny
- zorganizování jednoduché pohybové soutěže

Kompetence sociální a personální

Při výuce vede žáky k(e):

- jednání v duchu fair play – dodržují pravidla, označí přestupky, respektují opačné pohlaví, zvládají pohybové činnosti ve skupině

Kompetence občanské

Při výuce vede žáky k(e):

- podílení se na realizaci pravidelného pohybového režimu
- projevování přiměřené samostatnosti a vůle při zlepšování své zdatnosti
- spojování své pohybové činnosti se zdravím
- zařazování korektivní cvičení do vlastního pohybového režimu
- hodnocení cvičení, k tomu, aby se učili být ohleduplní a taktní

Kompetence pracovní

Při výuce vede žáky k(e):

- uplatňování hlavních zásad hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném životě
- užívání jednotlivého tělocvičného nářadí a náčiní
-

Kompetence digitální

Při výuce vede žáky k(e):

- ovládá běžně používaná digitální zařízení, aplikace a služby; využívá je při učení i při zapojení do života školy a do společnosti; samostatně rozhoduje, které technologie pro jakou činnost či řešený problém použít

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu

1. období

1. ROČNÍK			
Školní výstupy – žák:	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata	Poznámky
PŘÍPRAVA KE SPORTOVNÍMU VÝKONU			
- zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou - základy rozcvičky, obměny honiček		OSV - získává dovednosti ke zdravému životu Český jazyk - přesné vyjadřování - komunikační techniky Prvouka - správná životospráva, režim dne Hudební výchova - hudební doprovod - pojmy rytmus, tempo, melodie Prvouka - hlubší pochopení souvislostí evropských kořenů olympijských idejí a významu sportu pro vzájemné porozumění a	

5.1 UČEBNÍ OSNOVY

Člověk a zdraví – Tělesná výchova - 1. stupeň

		<p>přátelství mezi lidmi různých národů a národností (různé výtvarné práce a výrobky)</p> <p>Matematika</p> <ul style="list-style-type: none"> - měření výkonů 	
POŘADOVÁ CVIČENÍ, TĚLOCVIČNÉ POJMY			
<ul style="list-style-type: none"> - užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní - používá pojmy z pravidel sportů a soutěží - zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - pořadová cvičení - tělocvičné pojmy - komunikace v Tv 	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - získává dovednosti ke zdravému sociálnímu životu <p>Český jazyk</p> <ul style="list-style-type: none"> - přesné vyjadřování 	
PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ A RELAXAČNÍ CVIČENÍ			
<ul style="list-style-type: none"> - zná kompenzační a relaxační cviky - spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti - dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků - dbá na správné dýchání 	<ul style="list-style-type: none"> - cvičení během dne - kompenzační cvičení po výkonu 	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - sebereflexe fyzické stránky člověka - utváření pozitivního vztahu k sobě samému <p>Prvouka</p> <ul style="list-style-type: none"> - správné držení těla - Význam pravidel - bezpečnost 	
ZÁKLADY GYMNASTIKY			
<ul style="list-style-type: none"> - zvládne průpravné cvičení pro kotoul vpřed (kolébka) - provádí jednoduchá cvičení na žebřinách - skáče přes švihadlo - dokáže podbíhat dlouhé lano - provádí rovnovážná cvičení na lavičkách 	<ul style="list-style-type: none"> - cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, průpravná cvičení 	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - sebereflexe fyzické stránky člověka - získání dovedností vztahujících se ke zdravému duševnímu i sociálnímu životu 	
RYTMICKÁ A KONDIČNÍ CVIČENÍ			
<ul style="list-style-type: none"> - vyjádří melodii rytmem pohybu - zvládne jednoduché kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem 	<ul style="list-style-type: none"> - cvičení pro děti - jednoduché tanečky, základy estetického pohybu 	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - sebereflexe fyzické stránky člověka - utváření pozitivního vztahu k sobě samému <p>Hudební výchova</p> <ul style="list-style-type: none"> - hudební doprovod - pojmy rytmus, tempo, melodie 	
ZÁKLADY ATLETIKY			
<ul style="list-style-type: none"> - ovládá základní techniku běhu z polovysokého startu - skáče do dálky z místa - hází míčkem na cíl i do dálky 	<ul style="list-style-type: none"> - běh - skok do dálky z místa - skok přes překážku - hod míčkem 	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - sebereflexe fyzické stránky člověka - získání dovedností vztahujících se ke zdravému duševnímu i sociálnímu životu <p>VMEGS</p> <ul style="list-style-type: none"> - hlubší pochopení souvislostí evropských kořenů olympijských idejí a významu sportu pro vzájemné porozumění a přátelství mezi lidmi různých národů a národností <p>Prvouka</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Běh v přírodě na škole v přírodě nebo v rámci vycházky. - Na začátku šk. roku změříme výkony. - Na konci šk. roku olympiáda, kde dojde k vyhodnocení zlepšení vlastních výkonů.

5.1 UČEBNÍ OSNOVY

Člověk a zdraví – Tělesná výchova - 1. stupeň

		<ul style="list-style-type: none"> - běh v přírodě - správná životospráva, režim dne - Matematika - měření výkonů <p>Výtvarná výchova a Pracovní činnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - předměty sloužící ke zlepšení motivace ke sportu 	
ZÁKLADY SPORTOVNÍCH HER			
<ul style="list-style-type: none"> - spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích - jedná v duchu fair play - zvládne přihrávku jednoruč, obouruč - dodržuje základní pravidla her - je schopen soutěžit v družstvu - je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo - kope do míče vnitřním nártem nohy 	<ul style="list-style-type: none"> - pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení - pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností, her a soutěží - míčové hry 	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - utváření sociálních vztahů - komunikace a rozhodování v běžných i vypjatých situacích - regulace vlastního jednání - vzájemné poznávání ve skupině - hledání výhod odlišnosti - verbální a neverbální komunikace - rozvoj individuálních dovedností pro skupinu - vytváření povědomí a chování fair play <p>Prvouka</p> <ul style="list-style-type: none"> - význam pravidel, respektování a dodržování pravidel <p>Český jazyk</p> <ul style="list-style-type: none"> - komunikační techniky 	
BEZPEČNOST PŘI POHYBOVÝCH ČINNOSTECH			
<ul style="list-style-type: none"> - dodržuje pravidla bezpečnosti a hlavní zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti a v přírodě - používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv 	<ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost při sportování - zásady jednání a chování 	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - získává dovednosti ke zdravému duševnímu a sociálnímu životu <p>Prvouka</p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost 	
ZÁSADY JEDNÁNÍ A CHOVÁNÍ			
<ul style="list-style-type: none"> - projevuje pozitivní vztah a přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahy a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti - respektuje zdravotní handicap - zná význam sportování pro zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> - vztah ke sportu - zásady jednání a chování fair play 	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - sebereflexe fyzické stránky člověka - utváření sociálních vztahů - komunikace a rozhodování v běžných i vypjatých situacích - regulace vlastního jednání - vzájemné poznávání ve skupině - hledání výhod odlišnosti - verbální a neverbální komunikace - vytváření povědomí a chování fair play 	

2. ROČNÍK			
Školní výstupy – žák:	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou - zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění 		<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - získává dovednosti ke zdravému životu <p>Český jazyk</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> - přesné vyjadřování - komunikační techniky Prvouka <ul style="list-style-type: none"> - správná životospráva, režim dne Hudební výchova <ul style="list-style-type: none"> - hudební doprovod - pojmy rytmus, tempo, melodie Prvouka <ul style="list-style-type: none"> - hlubší pochopení souvislostí evropských kořenů olympijských idejí a významu sportu pro vzájemné porozumění a přátelství mezi lidmi různých národů a národností (různé výtvarné práce a výrobky) Matematika <ul style="list-style-type: none"> měření výkonů 	
PŘÍPRAVA KE SPORTOVNÍMU VÝKONU			
<ul style="list-style-type: none"> - používá vhodné sportovní oblečení a obuv - zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění - zvládá základní přípravu organismu před pohybovými aktivitami - ví, že pohyb je důležitý pro jeho zdraví, využívá nabízené příležitosti k pohybu - uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech - dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru a umýt se chová se bezpečně při TV a sportu 	<ul style="list-style-type: none"> - příprava organismu zdravotně zaměřené činnosti 	OSV <ul style="list-style-type: none"> - sebereflexe fyzické stránky člověka 	
POŘADOVÁ CVIČENÍ, TĚLOCVIČNÉ POJMY			
<ul style="list-style-type: none"> - reaguje na základní povely, pokyny, signály a gesta učitele - pojmenuje základní gymnastické nářadí a náčiní - dokáže nastoupit s ostatními do řadu, dvojřadu 	<ul style="list-style-type: none"> - pořadová cvičení - tělocvičné pojmy - komunikace v TV 	OSV <ul style="list-style-type: none"> - získává dovednosti ke zdravému sociálnímu životu Český jazyk <ul style="list-style-type: none"> - přesné vyjadřování 	
PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ A RELAXAČNÍ CVIČENÍ			
<ul style="list-style-type: none"> - zná kompenzační a relaxační cviky - dbá na správné držení těla při různých činnostech - dbá na správné dýchání 	<ul style="list-style-type: none"> - cvičení během dne - kompenzační cvičení po výkonu 	OSV <ul style="list-style-type: none"> - sebereflexe fyzické stránky člověka - utváření pozitivního vztahu k sobě samému Prvouka <ul style="list-style-type: none"> správné držení těla 	
ZÁKLADY GYMNASTIKY			
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá kotoul vpřed, vzad, skoky - zvládá chůzi na lavičce s různými obměnami s dopomocí učitele - skáče přes švihadlo - pojmenuje základní gymnastické nářadí a náčiní - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje 	<ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vzad - kotoul vzad - výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z můstku - chůze na lavičce - cvičení s náčiním - průpravná cvičení pro nácvik přirazu obouruč (šplh na tyči) 	OSV <ul style="list-style-type: none"> - sebereflexe fyzické stránky člověka získání dovedností vztahujících se ke zdravému duševnímu i sociálnímu životu	

5.1 UČEBNÍ OSNOVY

Člověk a zdraví – Tělesná výchova - 1. stupeň

- zvládá základní gymnastické držení těla, zpevní tělo a soustředí se na cvičení			
RYTMICKÁ A KONDIČNÍ CVIČENÍ			
- pojmenuje základní postoje, pohyby, kroky, - osvojí si konkrétní tance - uplatňuje základy bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytmizaci - dokáže vyjádřit jednoduchou melodii, rytmus a hlasitost doprovodu pohybem - zatančí základní tanečky založené na taneční chůzi a běhu	Rytmizovaný pohyb - nápodoba pohybem - soustředění na hudební a rytmický doprovod - vnímání a prožívání rytmu, tempa a melodie - tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem - tance založené na taneční chůzi a běhu	OSV - sebereflexe fyzické stránky člověka - utváření pozitivního vztahu k sobě samému Hudební výchova - hudební doprovod pojmy rytmus, tempo, melodie	
ZÁKLADY ATLETIKY			
- zvládá základní pojmy související s atletickými činnostmi - pojmenovává základní atletické disciplíny - uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech za pomoci učitele - ovládá základní techniku běhu - startuje z nízkého a polovysokého startu - skáče do dálky z rozběhu i z místa - hází míčkem z místa i z chůze provádí skok do výšky za zjednodušených podmínek	Běh - běh rychlý - motivovaný vytrvalý běh - skok do dálky - hod tenisovým míčkem	OSV - sebereflexe fyzické stránky člověka - získání dovedností vztahujících se ke zdravému duševnímu i sociálnímu životu Prvouka - běh v přírodě Matematika - měření výkonů Výtvarná výchova a Pracovní činnosti - předměty sloužící ke zlepšení motivace ke sportu	- Běh v přírodě na škole v přírodě nebo v rámci vycházky. - Na začátku šk. roku změříme výkony. Na konci šk. roku olympiáda, kde dojde k vyhodnocení zlepšení vlastních výkonů.
ZÁKLADY SPORTOVNÍCH HER			
- ovládá základní pojmy označující používané náčiní, osvojené dovednosti, části hřiště - zná pravidla bezpečnosti při sportovních hrách a za pomoci učitele je dodržuje - uplatňuje základní znalosti sportovních her v praxi - ovládá základní způsoby házení a chytání míče - zvládá driblíng - ovládá základní způsoby kopu do míče - umí a zvládá některé pohybové hry a je schopen hrát je se spolužáky i mimo TV - uvědomuje si možná nebezpečí při hrách, snaží se jim za pomoci učitele zabránit - uvědomuje si, že pohyb lze spojovat s hudbou, rytmem, příběhem, představou, zkušeností - využívá k pohybové hře hračky a jiné předměty než tělocvičné nářadí	Míčové hry - minibasketbal - vybíjená - fotbal - miniházená Pohybové hry - základní pojmy související s osvojovanými hrami a používaným náčiním - základní organizační povely při realizaci her - základní pravidla osvojovaných her - bezpečnost při různých druzích her a v různých podmínkách - využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám Druhy pohybových her - pro osvojování různých způsobů lokomoce - pro manipulaci s různým náčiním - pro ovlivňování kondičních a koordinačních předpokladů - pro zdokonalování nových pohybových dovedností - soutěživé a bojové (podle vyspělosti žáků) Průpravné úpoly zařazení průpravných přetahů a přetlaků	OSV - utváření sociálních vztahů - komunikace a rozhodování v běžných i vypjatých situacích - regulace vlastního jednání - vzájemné poznávání ve skupině - hledání výhod odlišnosti - verbální a neverbální komunikace - rozvoj individuálních dovedností pro skupinu - vytváření povědomí a chování fair play Prvouka - význam pravidel Český jazyk komunikační techniky	
ZÁKLADNÍ PLAVECKÝ VÝCVIK			
- zvládne techniku jednoho plaveckého stylu	- základní plavecké dovednosti	OSV - sebereflexe fyzické stránky	

5.1 UČEBNÍ OSNOVY

Člověk a zdraví – Tělesná výchova - 1. stupeň

<ul style="list-style-type: none"> - provádí skok do vody - adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti - zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky bezpečnosti 	hygienu plavání a adaptace na vodní prostředí	člověka - získání dovedností vztahujících se ke zdravému duševnímu i sociálnímu životu	
BEZPEČNOST PŘI POHYBOVÝCH ČINNOSTECH			
<ul style="list-style-type: none"> - dodržuje pravidla bezpečnosti a hlavní zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti a v přírodě - používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv 	<ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost při sportování - zásady jednání a chování 	OSV - získává dovednosti ke zdravému duševnímu a sociálnímu životu Prvouka - bezpečnost	
ZÁSADY JEDNÁNÍ A CHOVÁNÍ			
<ul style="list-style-type: none"> - projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti - respektuje zdravotní handicap zná význam sportování pro zdraví 	Vztah ke sportu zásady jednání a chování fair play	OSV - sebereflexe fyzické stránky člověka - získání dovedností vztahujících se ke zdravému duševnímu i sociálnímu životu - komunikace a rozhodování v běžných i vyjätých situacích - regulace vlastního jednání - vzájemné poznávání ve skupině - hledání výhod odlišnosti - verbální a neverbální komunikace - rozvoj individuálních dovedností pro skupinu - vytváření povědomí a chování fair play	

3. ROČNÍK			
Školní výstupy – žák:	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata	Poznámky
PŘÍPRAVA KE SPORTOVNÍMU VÝKONU			
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou - zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění - pozná vhodné oblečení a obuv 	zdravotně zaměřené činnosti	OSV - sebereflexe fyzické stránky člověka	
POŘADOVÁ CVIČENÍ, TĚLOCVIČNÉ POJMY			
<ul style="list-style-type: none"> - zná a užívá základní tělocvičné pojmy názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní - rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje - zná pojmy z pravidel soutěží a sportů - zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - pořadová cvičení - tělocvičné pojmy - komunikace v Tv 	OSV - získává dovednosti ke zdravému sociálnímu životu Český jazyk - přesné vyjadřování	

5.1 UČEBNÍ OSNOVY

Člověk a zdraví – Tělesná výchova - 1. stupeň

PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ A RELAXAČNÍ CVIČENÍ			
<ul style="list-style-type: none"> - dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků - dbá na správné dýchání - zná kompenzační a relaxační cviky - uplatňuje zásady pohybové hygieny 	<ul style="list-style-type: none"> - cvičení během dne - kompenzační cvičení po výkonu - zdravotně zaměřené činnosti - hygiena při TV 	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - sebereflexe fyzické stránky člověka - utváření pozitivního vztahu k sobě samému <p>Prvouka</p> <ul style="list-style-type: none"> - režim dne, životospráva 	
ZÁKLADY GYMNASTIKY			
<ul style="list-style-type: none"> - šplhá na tyči - umí kotoul vpřed, vzad a jeho modifikace - naučí se správnou techniku odrazu z můstku při přeskoku přes kozu 	<ul style="list-style-type: none"> - cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti - akrobacie - přeskok 	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - sebereflexe fyzické stránky člověka - získání dovedností vztahujících se ke zdravému duševnímu i sociálnímu životu 	
RYTMICKÁ A KONDIČNÍ CVIČENÍ			
<ul style="list-style-type: none"> - ví, že cvičení s hudbou má své zdravotní a relaxační účinky na organismus - zná názvy některých základních lidových a umělých tanců - snaží se samostatně o estetické držení těla - dovede pohybem vyjadřovat výrazně rytmický a melodický doprovod 	<ul style="list-style-type: none"> - kondiční cvičení s hudbou - jednoduché tance - základy estetického pohybu 	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - sebereflexe fyzické stránky člověka - utváření pozitivního vztahu k sobě samému <p>Hudební výchova</p> <ul style="list-style-type: none"> - hudební doprovod - pojmy rytmus, tempo, melodie 	
ZÁKLADY ATLETIKY			
<ul style="list-style-type: none"> - uběhne 60 m - zná taktiku při běhu na delší vzdálenost, při běhu terénem s překážkami - zná princip štafetového běhu - skáče do dálky - nacvičí správnou techniku skoku z místa - zná techniku hodů kriketovým míčkem - provádí skok do výšky 	<ul style="list-style-type: none"> - běh rychlý - motivovaný vytrvalý běh - skok do dálky - hod kriketovým míčkem 	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - sebereflexe fyzické stránky člověka - získání dovedností vztahujících se ke zdravému duševnímu i sociálnímu životu <p>Prvouka</p> <ul style="list-style-type: none"> - běh v přírodě + poznávání rostlin, pozorování počasí a živočichů <p>Matematika</p> <ul style="list-style-type: none"> - měření výkonů <p>Výtvarná výchova a Pracovní činnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - předměty sloužící ke zlepšení motivace ke sportu 	<ul style="list-style-type: none"> - Běh v přírodě na škole v přírodě nebo v rámci vycházky. - Na začátku šk. roku změříme výkony. - Na konci šk. roku olympiáda, kde dojde k vyhodnocení zlepšení vlastních výkonů.
ZÁKLADY SPORTOVNÍCH HER			
<ul style="list-style-type: none"> - přihrává jednoruč a obouruč, driblík - rozliší míč na basketbal, volejbal, fotbal a házenou - učí se ovládat hru s basketbalovým míčem - nacvičuje střelbu na koš - nacvičuje vybíjenou - učí se ovládat hru s fotbalovým míčem - učí se ovládat hru s házenkářským míčem - nacvičuje kop a hod na branku - nacvičuje přehazovanou 	<p>Míčové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - minibasketbal - vybíjená - fotbal - miniházená - přehazovaná <p>Pohybové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • pravidla zjednodušených pohybových činností, her a soutěží - zásady jednání a chování - netradiční pohybové činnosti 	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - utváření sociálních vztahů - komunikace a rozhodování v běžných i vypjatých situacích - regulace vlastního jednání - vzájemné poznávání ve skupině - hledání výhod odlišnosti - verbální a neverbální komunikace - rozvoj individuálních dovedností pro skupinu - vytváření povědomí a chování fair play <p>Prvouka</p>	

5.1 UČEBNÍ OSNOVY

<ul style="list-style-type: none"> - spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích - zná cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti - je schopen soutěžit v družstvu - dohodne se na spolupráci a jednoduché taktice družstva a dodržuje ji - je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo - pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje - využívá netradičního náčiní umí si pro pohybovou hru vytvořit nové náčiní 		<ul style="list-style-type: none"> - význam pravidel <p>Český jazyk komunikační techniky</p>	
ZÁKLADNÍ PLAVECKÝ VÝCVIK			
<ul style="list-style-type: none"> - adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti - zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti - provádí skok do vody 	<ul style="list-style-type: none"> - základní plavecké dovednosti - hygiena plavání a adaptace na vodní prostředí 	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - sebereflexe fyzické stránky člověka - získání dovedností vztahujících se ke zdravému duševnímu i sociálnímu životu 	
BEZPEČNOST PŘI POHYBOVÝCH ČINNOSTECH			
<ul style="list-style-type: none"> - dodržuje pravidla bezpečnosti a hlavní zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti a v přírodě - používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv 	<ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost při sportování - zásady jednání a chování 	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - získává dovednosti ke zdravému duševnímu a sociálnímu životu <p>Prvouka</p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost 	
ZÁSADY JEDNÁNÍ A CHOVÁNÍ			
<ul style="list-style-type: none"> - projevuje pozitivní vztah a přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahy a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti - respektuje zdravotní handicap - zná význam sportování pro zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> - vztah ke sportu - zásady jednání a chování fair play 	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - sebereflexe fyzické stránky člověka - získání dovedností vztahujících se ke zdravému duševnímu i sociálnímu životu - utváření sociálních vztahů - komunikace a rozhodování v běžných i vyjatých situacích - regulace vlastního jednání - vzájemné poznávání ve skupině - hledání výhod odlišnosti - verbální a neverbální komunikace - rozvoj individuálních dovedností pro skupinu - vytváření povědomí a chování fair play 	

2. období

4. ROČNÍK			
Školní výstupy – žák:	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata	Poznámky ☞
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ			

5.1 UČEBNÍ OSNOVY

Člověk a zdraví – Tělesná výchova - 1. stupeň

<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pravidla hygieny a bezpečnosti - adekvátně reaguje při úrazu spolužáka - projevuje přiměřenou samostatnost a vůli 	<p>Hygiena prostředí, oblečení Bezpečnost a organizace při pohybových činnostech</p>		
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ			
<ul style="list-style-type: none"> - podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu - zařazuje korektivní cvičení v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením - uplatňuje kondičně zaměřené činnosti - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti - vytváří varianty osvojených pohybových her 	<p>Pohybové hry - honičky, netradiční a tvořivé Sportovní hry - manipulace s míčem, herní dovednosti jednotlivce, spolupráce, průpravné hry, utkání Atletika - běh rychlý, vytrvalý, skok do dálky, výšky, hod Gymnastika - cvičení průpravná, s náčiním, na nářadí, akrobacie Rytmická a kondiční gymnastika - s hudbou, rytm. doprovodem, jednoduché tance Průpravné úpoly - přetahy, přetlaky Turistika a pobyt v přírodě Dopravní výchova</p>		
ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ			
<ul style="list-style-type: none"> - užívá při pohybové činnosti základní tělocvičné názvosloví - cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení - jedná v duchu fair play - dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje - respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví - zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy - změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky - orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace 	<p>Komunikace názvosloví, povely, signály Organizace - prostoru a činností Pravidla her, závodů, soutěží Měření výkonů, pohybové testy Zdroje informací Zdravotně zaměřené činnosti</p>		

5. ROČNÍK			
Školní výstupy – žák:	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata	Poznámky ☞
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ			
<ul style="list-style-type: none"> - projevuje přiměřenou samostatnost a vůli - uplatňuje pravidla hygieny a bezpečnosti - adekvátně reaguje při úrazu spolužáka - respektuje opačné pohlaví - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a 	<p>Význam pohybu pro zdraví - délka, intenzita Příprava organismu - rozcvičení, strečink Zdravotně zaměřené činnosti - držení těla, průpravná, kompenzační a relaxační cvičení</p>	<p>Přírodověda Vlastivěda</p>	

<ul style="list-style-type: none"> - reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti - užívá při pohybové činnosti základní tělocvičné názvosloví - cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení - jedná v duchu fair play - dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje - respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví - zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy - změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky - orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace 	<p>Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu</p> <ul style="list-style-type: none"> - rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace <p>Hygiena při TV prostředí, oblečení</p> <p>Bezpečnost a organizace při pohybových činnostech</p> <p>První pomoc</p>		
<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p>			
<ul style="list-style-type: none"> - podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu - zařazuje korektivní cvičení v souvislosti s jednostrannou zátěží a svým svalovým oslabením - uplatňuje kondičně zaměřené činnosti - zvládá v souladu s ind.předpoklady osvojované pohybové dovednosti, - vytváří varianty osvojených pohybových her 	<p>Pohybové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - honičky, netradiční a tvořivé <p>Základy sportovních her</p> <ul style="list-style-type: none"> - manipulace s míčem, herní dovednosti jednotlivce, spolupráce, průpravné hry, utkání <p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> - běh rychlý, vytrvalý, skok do dálky, výšky, hod <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - cvičení průpravná, s náčiním, na nářadí, akrobacie <p>Rytmická a kondiční gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - s hudbou, rytm. doprovodem, jednoduché tance, vyjádření hudby pohybem <p>Průpravné úpoly – přetahy, přetlaky</p> <p>Turistika</p> <p>Dopravní výchova</p>	<p>MKV</p> <ul style="list-style-type: none"> - lidské vztahy - multikulturalita 	
<p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</p>			
<ul style="list-style-type: none"> - užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví - cvičí podle jednoduchého nákresu a popisu cvičení - jedná v duchu fair play - dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje - respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví - zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy - změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky - orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace 	<p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none"> -názvosloví, povely, signály <p>Organizace</p> <ul style="list-style-type: none"> -prostoru a činností <p>Zásady</p> <ul style="list-style-type: none"> - jednání, olympijské ideály <p>Pravidla</p> <ul style="list-style-type: none"> - her, závodů, soutěží <p>Měření</p> <ul style="list-style-type: none"> - výkonů, pohybové testy <p>Zdroje informací</p>	<p>EV</p> <ul style="list-style-type: none"> - vztah člověka k prostředí (prostředí a zdraví) 	

 **Poznámky:**