

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Období: 1. - 5. ročník

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Ročník
- spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	<ul style="list-style-type: none"> • znalost základních zdraví prospěšných cvičení a vhodného prostředí pro pohybovou činnost 	OSV – osobnostní rozvoj – psychohygiena Člověk a jeho svět	1. - 3.
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení	<ul style="list-style-type: none"> • činnosti napomáhající ke splnění očekávaných výstupů; vzdělávací obsah se prolíná všemi výstupy – gymnastika – základy akrobacie (průpravná cvičení pro kotoul vpřed; kotoul vpřed) – přeskok (nácvik odrazu z můstku na nízkou švédskou bednu) – kladinka (chůze s dopomocí i bez dopomoci, obměny chůze) – cvičení na žebřinách – atletika: vytrvalostní běh 5-10 min – rychlý běh 20-50 m – skok daleký (spojení rozběhu a odrazu) – hod míčkem z místa a rozběhu 	OSV – osobnostní rozvoj – sebepoznání a sebepojetí Hudba a zpěv	1. – 3.
- spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	<ul style="list-style-type: none"> • pohybové hry různého zaměření s pomůckami i bez pomůcek • sportovní hry (kopaná, vybíjená) 	OSV – sociální rozvoj – kooperace a kompetice Matematika Náboženství	1. – 3.

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Ročník
- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	<ul style="list-style-type: none"> základní hygiena po TV a při jiných pohybových aktivitách 	Náboženství	1. – 3.
- reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	<ul style="list-style-type: none"> znalost smluvených gest a signálů při pohybových činnostech 	Matematika Náboženství	1. – 3.
- uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy	<ul style="list-style-type: none"> cvičení se sportovním náčiním (švihadla, krátké tyče, míče apod.) správné držení těla 		1. – 3.
- zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	<ul style="list-style-type: none"> základy speciálních cvičení (základní cvičební polohy a techniky cvičení) 		1. – 3.
- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti	<ul style="list-style-type: none"> význam pohybu pro zdraví (pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu) 	OSV – osobnostní rozvoj – psychohygiena EV – lidské aktivity a problémy životního prostředí Náboženství	4. – 5.
- zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením	<ul style="list-style-type: none"> příprava organismu (příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení) 	EV – vztah člověka k prostředí	4. – 5.
- zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním	<ul style="list-style-type: none"> příprava organismu (příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací 	EV – vztah člověka k prostředí	4. – 5.

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Ročník
počtu opakování	cvičení)		
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá základní techniku speciálních cvičení - koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele 	<ul style="list-style-type: none"> • příprava organismu (příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení) 	EV – vztah člověka k prostředí Hudba a zpěv	4. – 5.
<ul style="list-style-type: none"> - upozorní samostatně na činnost (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením 	<ul style="list-style-type: none"> • příprava organismu (příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení) 	EV – vztah člověka k prostředí	4. – 5.
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti - vytváří varianty osvojených pohybových her 	<ul style="list-style-type: none"> • organizace při TV (základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí) • pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností (her, závodů, soutěží) 	OSV – osobnostní rozvoj – kreativita Český jazyk Náboženství	4. – 5.

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Ročník
- zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy	<ul style="list-style-type: none"> organizace při TV (základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí) pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností (her, závodů, soutěží) 	OSV – osobnostní rozvoj – kreativita; sociální rozvoj – poznávání lidí, mezilidské vztahy, komunikace MuV – lidské vztahy Náboženství	4. – 5.
- uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí - adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka	<ul style="list-style-type: none"> hygiena při TV (hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity); bezpečnost při pohybových činnostech (organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV) 	Člověk a jeho svět Náboženství	4. – 5.
- jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti	<ul style="list-style-type: none"> kolektivní hry vlastní tělovýchovná činnost 	OSV – sebepoznání a sebepojetí Český jazyk Náboženství	4. – 5.
- 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	<ul style="list-style-type: none"> zásady jednání a chování (fair play, olympijské ideály a symboly) 	OSV – osobnostní rozvoj – seberegulace a sebeorganizace; sociální rozvoj – kooperace a kompetice MuV – lidské vztahy VMEGS – Evropa a svět nás zajímá Náboženství	4. – 5.

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Ročník
<ul style="list-style-type: none"> - užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví - cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> • komunikace v TV (základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály) 	Český jazyk Anglický jazyk Matematika	4. – 5.
<ul style="list-style-type: none"> - změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky 	<ul style="list-style-type: none"> • měření a posuzování pohybových dovedností (měření výkonů, základní pohybové testy) 	Matematika Člověk a jeho svět	5.
<ul style="list-style-type: none"> - orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště - samostatně získá potřebné informace 	<ul style="list-style-type: none"> • zdroje informací o pohybových činnostech 	MeV – kritické čtení a vnímání mediálních sdělení Český jazyk	4. – 5.
<ul style="list-style-type: none"> - ovládá základní prvky plavání 	<ul style="list-style-type: none"> • splývání, prsa, skok do vody • komunikace na základě názvosloví • uvědomování si bezpečného chování při plavání 	OSV – osobnostní rozvoj – sebepoznání a sebepojetí	2. – 4.
<ul style="list-style-type: none"> - ovládá základní prvky bruslení 	<ul style="list-style-type: none"> • jízda vpřed, přenášení váhy, koordinace pohybu • uvědomování si bezpečného chování při bruslení 	OSV – osobnostní rozvoj – sebepoznání a sebepojetí	1. – 3.

Pomůcky: podložky, míče, švihadla, krátké tyče, stopky...

Nářadí: kladinka, švédská bedna, odrazový můstek, trampolína, lavičky, branky...