

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví	Tělesná výchova	Stupeň: 1.	Ročník: 4.
Očekávané výstupy Žák ...	Učivo	Mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> - zná základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, respektuje smluvené povely, signály, jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti - cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu - jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží - pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje, respektuje opačné pohlaví - vnímá herní činnost jednotlivce, chápe význam spoluhráče ve hře a utkání podle zjednodušených pravidel minisportů - učí se organizovat jednoduché pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy 	<p><u>Činnosti podporující pohybové učení</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • komunikace v TV – základní organizace prostoru a činnosti ve známém (běžném) prostředí • zásady sportovního jednání a chování • pohybové a sportovní hry, soutěže • měření a posuzování a zapisování sportovních výkonů • zdroje informací o pohybových činnostech (plakáty, výsledkové listiny, místní tisk a jiné sdělovací prostředky) 		<p>Osobnostní a sociální výchova komunikace, mezilidské vztahy, psychohygiena. využití volného času</p> <p>Environmentální výchova činnost člověka a její vliv na životní prostředí (sportovní aktivity v přírodě, masové sportovní akce)</p> <p>Mediální výchova využití potenciálu médií jako zdroje informací</p>

<ul style="list-style-type: none"> - pomáhá s měřením sportovních výkonů a porovnává je s předchozími výsledky - dovede získat informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích pořádaných ve škole či v místě bydliště - uvědomuje si potřebu pravidelného pohybového režimu, chápe vliv pohybu jako prostředek zdraví, respektuje přiměřenou délku a intenzitu pohybu - zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení - provádí cvičení zaměřená na rozvoj kondice, snaží se o zlepšení úrovně své zdatnosti - zvládá podle svých možností osvojované pohybové dovednosti - dodržuje pravidla hygieny a bezpečného chování, užívá vhodné oblečení, obutí, dbá na vhodnou úpravu zevnějšku, osobní hygienu a pitný režim - dbá na bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnou přípravu a ukládání náradí, náčiní a pomůcek - adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka 	<p><u>Činnosti ovlivňující zdraví</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • význam pohybu pro zdraví • příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení • průpravná, kompenzační, relaxační cvičení a jejich využití v praxi, správné držení těla, správné zvedání zátěže • rozvoj pohybových schopností a dovedností • hygiena při TV • bezpečnost při pohybových činnostech 	<p>M</p> <p>ČaS</p> <p>HV</p>	
---	---	-------------------------------	--

<ul style="list-style-type: none"> - podle svých předpokladů zlepšuje úroveň výkonů v běžecké rychlosti a vytrvalosti a odrazové schopnosti, zvládá základní techniku rychlého a vytrvalého běhu na dráze i v terénu, techniku skoku do dálky z individuálního rozběhu, techniku hodů míčkem z rozběhu - zvládne kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou s dopomocí, roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky - vyjádří melodii a rytmus pohybem, zvládá jednoduché tance - seznamuje se s pravidly sportovních her a řídí se jimi 	<p><u>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • základy atletiky – běh, skok, hod míčkem • základy gymnastiky (průpravná cvičení pro rozvoj pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů • akrobacie – kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou – s dopomocí • přeskok – roznožka přes kozu odrazem z můstku • kladina (lavička) – chůze bez dopomoci • kondiční cvičení s lavičkami, přeskoky přes švihadlo, šplh na tyči, cvičení na žebřinách • rytmické formy cvičení (kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, jednoduché tance, valčíkový a polkový krok • základy sportovních her • přihrávky míčem jednoruč i obouruč, driblíng, střelba na koš, přihrávky nohou, vedení míče, střelba na branku 	HV	<p>Osobnostní a sociální výchova seberegulace a sebeorganizace sociální rozvoj, rozvoj individuálních dovedností pro kooperaci, stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení</p> <p>rozvoj smyslového vnímání</p>
--	---	----	---

<ul style="list-style-type: none"> - respektuje hygienická pravidla, adaptuje se na vodní prostředí - zvládá základní plavecké dovednosti, prvky sebezáchrany a bezpečnosti 	<ul style="list-style-type: none"> • práce s jiným herním náčiním (např. florbalová hokejka) • jednotlivé hry se zjednodušenými pravidly (např. vybíjená, basketbal, fotbal, házená, florbal) • plavecký výcvik 		
---	--	--	--

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu

zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením

zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností

uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti

reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti

dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play

zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla

zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy