

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví	Tělesná výchova	Stupeň: 1.	Ročník: 5.
Očekávané výstupy Žák ...	Učivo	Mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
<p>- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti</p> <p>- zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</p> <p>- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojených pohybových her</p> <p>- uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</p> <p>- jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</p> <p>- 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</p> <p>- užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</p> <p>- zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy</p> <p>- změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</p>	<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</p> <p>Příprava organismu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • příprava před pohybovou činností • protahovací a napínací cvičení • uklidnění po zátěži <p>Zdravotně zaměřené činnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • správné držení těla • průpravná, relaxační a zdravotně zaměřená cvičení <p>Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</p> <p>Hygiena při TV:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity • hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí <p>Bezpečnost při pohybových činnostech:</p> <ul style="list-style-type: none"> • organizace a bezpečnost cvičebního prostředí, bezpečnost v šatnách • bezpečná příprava a ukládání náradí • první pomoc v podmínkách TV <p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <p>Pohybové hry:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hry s různým zaměřením 	<p>HV ČaS Matematika VV ICT</p>	<p>Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech: tradiční sporty v jiných zemích, letní a zimní olympiáda</p> <p>Osobnostní a sociální výchova: pozitivní naladění a pozitivní vztah k životu, zdravá sebedůvěra, cvičení sebekontroly, organizace vlastního času, psychohygiena,</p>

<p>- orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace</p> <p>- adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání</p> <p>- zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti</p> <p>- zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti</p> <p>Minimální výstupy:</p> <p>- chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu</p> <p>- zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením</p> <p>- zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</p> <p>- uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti</p> <p>- reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti</p> <p>- dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play</p> <p>- zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla</p> <p>- zvládá podle pokynů základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • netradiční pohybové hry, využití hraček a netradičního náčiní <p>Základy gymnastiky:</p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení, akrobacie, cvičení • s náčiním a na nářadí (cvičení • na žínkách, cvičení na žebřinách, • cviky s použitím švédské bedny, • cvičení na lavičkách a kladině) <p>Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičtým doprovodem • jednoduché tance <p>Průpravné úpoly:</p> <ul style="list-style-type: none"> • přetahy a přetlaky (využití lana) <p>Základy atletiky:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nízký, vysoký start • rychlý běh na 60 m • vytrvalý běh • skok do dálky z místa, s rozběhem • hod míčkem <p>Základy sportovních her:</p> <ul style="list-style-type: none"> • manipulace s míčem a pálkou • herní činnosti jednotlivce • spolupráce ve hře • utkání podle zjednodušených pravidel minisportů (přehazovaná, vybíjená, florbal, fotbal) <p>Turistika a pobyt v přírodě:</p> <ul style="list-style-type: none"> • přesun do terénu a chování • v dopravních prostředcích • chůze v terénu 		<p>chování podporující dobré vztahy, respektování soupeře, rozvoj individuálních dovedností pro kooperaci, etické zvládnutí situací soutěže</p> <p>Mediální výchova médiá jako zdroj informací,</p> <p>Výchova demokratického občana vnímá tělovýchovné aktivity ve škole/obci</p>
--	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • ochrana přírody <p>Plavání:</p> <ul style="list-style-type: none"> • základní plavecké dovednosti • plavecké styly (prsa, kraul, znak) • prvky sebezáchrany a bezpečnosti <p>Bruslení:</p> <ul style="list-style-type: none"> • základní techniky pohybu na bruslích • hry na ledě <p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</p> <p>Komunikace v TV:</p> <ul style="list-style-type: none"> • základní tělocvičné názvosloví • smluvené povely, signály <p>Organizace při TV:</p> <ul style="list-style-type: none"> • základní organizace prostoru a činností ve známém prostředí <p>Zásady jednání a chování:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fair play • olympijské ideály a symboly <p>Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pravidla her, závodů, soutěží <p>Měření a posuzování pohybových dovedností:</p> <ul style="list-style-type: none"> • měření výkonů (běh, skok, hod míčkem) <p>Zdroje informací o pohybových činnostech</p>		<p>Environmentální výchova vliv činnosti člověka na životní prostředí, dopad sportovních akcí</p> <p>Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech role sportovních organizací a hnutí</p>
--	---	--	--