

Vzdělávací oblast	Člověk a zdraví
Vyučovací předmět	Tělesná výchova
Období / ročník	1.období / 1.- 3. ročník
Počet hodin	2 / týd
Charakteristika vyučovacího předmětu	<p>Tato vzdělávací oblast přináší základní podněty pro pozitivní ovlivňování zdraví, s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdělávání v této oblasti směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví, jeho ochrany i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví. V hodinách TV je žákům umožněno aktivně využívat a rozvíjet vlastní pohybové schopnosti s ohledem na zdravotní a pohybové omezení. Žáci jsou postupně vedeni od spontánního pohybu k řízené pohybové aktivitě a ke své pohybové seberealizaci.</p> <p><i>Cíle předmětu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -získání kladného vztahu k pohybu -odbourávání strachu z neznámých pohybových aktivit -získávání a upevňování hygienických návyků -podpora soutěživosti -rozvoj individuálních pohybových schopností žáka a jeho tělesné zdatnosti <p><i>Formy práce:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -pohybové aktivity v průběhu vyučovací hodiny -mimoškolní pohybové aktivity (soutěže) -kurz plavání -turistika (vycházky) -zimní sporty (sáňkování, základy bruslení) -jízda na kole <p><i>Metody práce:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - hra - pozorování - cvičení ve skupinách - metoda prožitku - metoda výkladu - kurzy plavání

<p>Výchovné a vzdělávací strategie směřující k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků</p>	<p><i>Kompetence k učení</i> Motivujeme žáky k rozvoji pohybových dovedností kladným hodnocením a povzbuzováním. Výkony hodnotíme přísně individuálně s ohledem ke zdravotním a psychickým možnostem žáka. Vedeme žáky ke společnému porovnávání a hodnocení výsledků, a tím k poznávání vlastních možností, schopností a limitů.</p> <p><i>Kompetence k řešení problémů</i> Soustavným povzbuzováním a kladným hodnocením podněcujeme sebevědomí a důvěru žáka. Po malých krocích při zvyšování nároků odbouráváme strach a posilujeme odvahu při plnění neznámých a nových pohybových aktivit.</p> <p><i>Kompetence komunikativní</i> Učíme žáky reagovat na pokyny a povely typické pro výuku TV. Učíme je chápat základní TV názvosloví. Při hrách a dalších pohybových aktivitách vedeme žáky i ke zvládnutí neverbální komunikace.</p> <p><i>Kompetence občanské</i> Vedeme žáky ke vzájemnému respektování se při individuálních odlišnostech. Vedeme je také ke vzájemné pomoci - mladším, slabším, méně nadaným.</p> <p><i>Kompetence pracovní</i> Zdůrazňujeme pravidla fair-play. Žáky vedeme k chápání a respektování daných pravidel při hrách a soutěžích, tím pak k respektování a dodržování pravidel a norem školního a společenského soužití.</p>
<p>Evaluace</p>	<p>plnění výkonnostních úkolů pohybové a sportovní hry, soutěže a závody</p>

Tělesná výchova-1. ročník

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu				
Učivo	Školní výstupy	Minimální rozsah učiva	Školní výstupy	poznámky
VÝZNAM POHYBU PRO ZDRAVÍ				
<p>Pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu</p> <p>Příprava organismu- před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení</p> <p>Zdravotně zaměřené činnosti /správné držení těla, průpravná, koordinační, kompenzační, relaxační, kondiční, vyrovnávací cvičení</p> <p>Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chápe význam pohybu pro zdraví člověka - chápe, že různá cvičení mají různé účinky - je si vědom svých pohybových předností a nedostatků - zvládá přípravné cviky před pohybovou činností, cviky na uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cviky, správné držení těla - seznamuje se s průpravnými, kompenzačními, relaxačními a jinými zdravotně zaměřenými cvičeními a s jejich praktickým využitím ve vyučování a mimo školu 	<p>Význam pohybu pro zdraví –pohybový režim, délka a intenzita pohybu, spontánní pohybové činnosti a hry</p> <p>Příprava organismu – před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, protahovací cvičení</p> <p>Zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, průpravná, koordinační, kompenzační, relaxační, psychomotorická, dechová orientační cvičení</p> <p>Rozvoj rychlostních, silových a koordinačních cvičení</p> <p>Hygiena při TV- osobní, cvičebního prostředí, vhodné oblečení, obuv</p> <p>Bezpečnost při pohybových činnostech v různém prostředí</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ví, že pohyb je důležitý pro zdraví a odpočinek - dokáže aplikovat nápodobou učitele přípravné a relaxační cviky - zná správné držení těla ve stoje v sedě - využívá rychlostních, koordinačních a orientačních schopností při jednoduchých pohybových aktivitách v TV - napodobuje předváděné cviky - rozlišuje vhodné TV oblečení, obuv - chápe význam převlékání se - po ukončení hodiny TV se za dohledu vyučujícího umyje (ruce, obličej) 	

<p>Hygiena při TV- osobní, cvičebního prostředí, vhodné oblečení, obuv, hygiena pohybových činností</p> <p>Bezpečnost při pohybových činnostech (organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, v šatnách, WC, první pomoc v podmínkách TV</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zná zásady správného sezení, držení těla ve stoje, dýchání - rozvíjí různé formy rychlosti, vytrvalosti, pohyblivosti, koordinace pohybu - učí se odstranit únavu při výuce - chápe význam cvičebního úboru a převlékání se - zvládne hygienu po TV - uvědomuje si možná nebezpečí při hrách a snaží se jim předcházet - umí přivolat pomoc, dodržuje pravidla bezpečnosti 		<ul style="list-style-type: none"> - dodržuje pokyny vyučujícího při výuce TV 	
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ				
<p>Základy gymnastiky- základní pojmy, průpravná cvičení, cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> - seznamuje se s tím, že gymnastika obsahuje základní druhy cvičení, které napomáhají správnému držení těla, ovlivňuje 	<p>Pohybové hry</p>	<ul style="list-style-type: none"> - osvojuje si a zvládá různé druhy lokomoce (chůze, běh, skok, lezení - rozvíjí si koordinační předpoklady - získává a ovládá různé pohybové dovednosti 	

<p>Pohybové hry s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity, využití hraček při cvičení, pohybová tvořivost, základní pravidla Osvojování her</p> <p>Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti Kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičkým doprovodem, soustředění na hudební nebo rytmičkový doprovod, vnímání a</p>	<p>pohyblivost, obratnost a sílu, zvládá chůzi po nízké kladině, dokáže jednoduché cviky ve visu na žebřinách</p> <ul style="list-style-type: none"> - zná alespoň pasivně základní pojmy osvojovaných cviků - seznamuje se s pojmy základního gymnastického náradí a náčiní - umí kotoul vpřed, ovládá válení sudů, prosté skoky snožmo z trampolíny a zvládá základy gymnastického odrazu - osvojuje si a zvládá různé druhy lokomoce (chůze, běh, skok, lezení) - získává a ovládá různé pohybové dovednosti - zvládá manipulaci s jednoduchým náčiním - dokáže se orientovat v sociálních vztazích 	<p>Základy gymnastiky Průpravná cvičení a cvičení s náčiním</p> <p>Jednoduchá akrobatická cvičení</p> <p>Přeskoky</p> <p>Cvičení na náradí</p> <p>Rytmičká cvičení:</p> <p>Základy atletiky: Průpravné atletické činnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - běh 	<ul style="list-style-type: none"> - zvládá manipulaci s jednoduchým náčiním (míče různé velikosti,...) - dokáže se orientovat v sociálních vztazích - dokáže napodobit průpravné, protahovací a prohřivací cviky - umí manipulovat s různým TV náčiním při pohybové hře - ovládá válení sudů - zvládá kotoul vpřed s dopomocí - dokáže zpevnit tělo a zvládá skoky prosté na trampolíně - s dopomocí dokáže přeskok gymnastické lavičky - ovládá odraz jednou nohou i snožmo - zvládá chůzi po nízké kladině - dokáže jednoduché cviky ve visu na žebřinách 	
--	---	---	---	--

<p>prožívání rytmu, tempa a melodie, základní estetický pohyb, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance</p> <p>Základy atletiky</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní pojmy týkající se běhů (vytrvalostní a rychlý běh) - skok (do dálky a z místa) - hod míčkem <p>Plavání</p> <p>Základní plavecká výuka, hygiena plavání, adaptace na vodní plochu, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> - přesun do terénu, chůze a běh v terénu, turistické 	<ul style="list-style-type: none"> - zná některé pohybové hry a je schopen je hrát se svými spolužáky při TV, ale i mimo TV - uvědomuje si, že cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem či zpěvem přináší radost - zvládá základní estetické držení těla - umí vyjádřit jednoduchou melodii, rytmus a hlasitost doprovodu pohybem - umí jednoduché tanečky - uvědomuje si, že běhy, skoky a hody jsou vedle plavání nejvhodnějšími přirozenými činnostmi, které všestranně ovlivňují organismus žáka - seznamuje se, s základními pojmy související s během, 	<ul style="list-style-type: none"> - skok do dálky - hod míčkem <p>Turistika- pobyt v přírodě, chůze v terénu</p> <p>Plavání- hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí</p> <p>Pobyt v zimní přírodě- hry na sněhu, jízda na sáňkách, bobech</p>	<ul style="list-style-type: none"> - umí rytmizovanou chůzi (v pravidelném rytmu za doprovodu bubínku, tleskání,...) - dokáže vyjádřit jednoduchý rytmus pohybem - napodobí průpravné, protahovací a prohřívací cviky - zvládá koordinaci pohybů při běhu - osvojil si rychlostní běh (uběhne 30m), vytrvalostní běh (2 – 3 min.) - zvládá odraz jednou nohou z místa - začíná si uvědomovat určené místo odrazu - ovládá doskok snožmo - uvědomuje si svoji dominantní ruku - zvládá hod horním obloukem z místa - dokáže zacílit - zvládá chůzi po nepevném terénu - dokáže překonávat jednoduché přírodní překážky 	
---	--	---	--	--

<p>značky, orientace v přírodě, táboření a ochrana přírody</p> <p>Základy sportovních her -manipulace s míčem, spolupráce ve hře</p> <p>Další pohybové činnosti -pobyt v zimní přírodě, hry na sněhu, jízda na sáňkách a bobech</p>	<p>skokem, hodem a učí se pojmenovat základní atletické disciplíny</p> <ul style="list-style-type: none"> - seznamuje se se základními pravidly bezpečnosti při atletických činnostech a za pomoci učitele je dodržuje učí se základní technice běhu, skoku, hodů - dodržuje hygienu v bazénu - seznamuje se s zákl. plaveckými doved. - uvědomuje si, že turistika a pobyt v přírodě patří k nejzdravějším pohybovým aktivitám - umí se připravit na turistickou akci - seznamuje se, s ochranou přírody a táboření v přírodě - zvládne házet míčkem, kutálení, hod míčkem do dálky, uvědomuje si svou dominantní ruku, zvládá hod horním obloukem z místa, chytání míče obouruč 		<ul style="list-style-type: none"> - má osvojeny hygienické návyky plavání – plavky, sprchování, oplachování,... - nebojí se her ve vodě (malý školní bazén) - nebojí se zúčastnit zimních her na sněhu - nebojí se rychlejší jízdy ze cvičného kopce - chápe význam bezpečnosti při jízdě na sáňkách a bobech 	
---	---	--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> - učí se spolupráci ve hře - zúčastňuje se zimních her na sněhu, zvládá jízdu na sáňkách a bobech a chápe bezpečnost při jízdě na sáňkách a bobech 			
ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ				
<p>Komunikace v TV Základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené signály, povely</p> <p>Organizace při TV -základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí</p> <p>Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností (hry, soutěže)</p> <p>Zásady jednání a chování fair play</p>	<ul style="list-style-type: none"> - žák se seznamuje se základními povely a postoji, chápe jejich význam - reaguje na signály pohybové (pokyny rukou) a zvukové (píšťalka, bubínek) - uvědomuje si rozdíly TV v tělocvičně, na hřišti, v lese apod.- odlišné cvičební oblečení - zvládá základní cviky, postoje a pohybové hry nápodobou dle vyučujícího - zná a dodržuje základní pravidla jednoduchých pohybových her - chápe význam fair play jednání při cvičení a hrách 	<p>Organizace při TV – základní organizační činnosti</p> <p>Komunikace v TV – základní tělocvičná terminologie, smluvené signály, povely</p> <p>Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností (hry, soutěže)</p> <p>Zásady jednání a chování – fair play</p>	<ul style="list-style-type: none"> - umí se samostatně převléknout do cvičebního oděvu - umí reagovat na základní povely – zahájení, ukončení hodiny TV - reaguje na signály pohybové (pokyny rukou) a zvukové (píšťalka, bubínek,...) - zvládá základní cviky, postoje a pohybové hry nápodobou dle vyučujícího - chápe význam fair play jednání při cvičení a hrách ve vztahu k ostatním spolužákům 	

Tělesná výchova - 2.ročník

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu				
Učivo	Školní výstupy	Minimální rozsah učiva	Školní výstupy	poznámky
VÝZNAM POHYBU PRO ZDRAVÍ				
<p>Pohybový režim žáků, délka intenzita pohybu</p> <p>Příprava organismu před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení</p> <p>Zdravotně zaměřené činnosti /správné držení těla, průpravná, koordinační, kompenzační, relaxační, kondiční, vyrovnávací cvičení</p> <p>Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</p> <p>Hygiena při TV- osobní, cvičebního prostředí, vhodné oblečení, obuv,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chápe význam pohybu pro zdraví člověka - chápe, že různá cvičení mají různé účinky - je si vědom svých pohybových předností a nedostatků - zvládá přípravné cviky před pohybovou činností, cviky na uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cviky, správné držení těla - seznamuje se s průpravnými, kompenzačními, relaxačními a jinými zdravotně zaměřenými cvičeními a s jejich praktickým využitím ve vyučování a mimo školy - zná zásady správného sezení, držení těla ve stoje, dýchání - rozvíjí různé formy rychlosti, vytrvalosti, 	<p>Pohybový režim, délka a intenzita pohybu, spontánní pohyb. činnosti a hry</p> <p>Příprava organismu před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, protahovací cvičení</p> <p>Zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, průpravná, koordinační, kompenzační, relaxační, psychomotorická, dechová orientační cvičení</p> <p>Rozvoj rychlostních, silových a koordinačních cvičení</p> <p>Hygiena při TV- osobní, cvičebního prostředí, vhodné oblečení, obuv</p> <p>Bezpečnost při pohybov. činnostech v různém prostředí</p>	<ul style="list-style-type: none"> - uvědomuje si význam každodenního pobytu venku, důležitost pohybových aktivit pro zdravý vývoj - dokáže aplikovat nápodobou učitele přípravné a relaxační cviky - zná správné držení těla ve stoji, v sedě - využívá rychlostních, koordinačních a orientačních schopností při různých pohybových aktivitách - napodobuje předváděné cviky - chápe význam cvičebního úboru a převlékání se - po ukončení hodiny TV se samostatně umyje (ruce, obličej) 	

<p>hygiena pohybových činností</p> <p>Bezpečnost při pohybových činnostech (organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, v šatnách, WC, první pomoc v podmínkách TV, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek</p>	<p>pohyblivosti, koordinace pohybu</p> <ul style="list-style-type: none"> - využívá rychlostních, koordinačních a orientačních schopností při různých pohybových hrách, závodech a soutěžích - chápe význam cvičebního úboru a převlékání se - samostatně se umyje po hodině TV - chápe význam větrání ve cvičebních prostorách - uvědomuje si možná nebezpečí při hrách a snaží se jim předcházet - umí přivolat pomoc v případě úrazu, dodržuje pokyny vyučujícího při pohybových aktivitách a pravidla bezpečnosti 		<ul style="list-style-type: none"> - dodržuje pokyny vyučujícího při různých pohybových aktivitách a v různých cvičebních prostorách 	
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ				
<p>Základy gymnastiky- základní pojmy, průpravná cvičení, svalové napětí a uvolnění těla a částí těla, správné gymnastické držení těla, cvičení na nářadí,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - začíná si uvědomovat, gymnastické držení těla dokáže napodobit průpravné, protahovací a 	<p>Pohybové hry</p>	<ul style="list-style-type: none"> - osvojuje si a zvládá různé druhy lokomoce (chůze, běh, skok, lezení a prolézání) - rozvíjí si koordinační předpoklady 	

<p>jednoduchá akrobatická cvičení, přeskoky</p> <p>Pohybové hry- s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity, pohybová tvořivost, základní pravidla osvojování her, základní organizační povely pro realizaci her</p> <p>Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti - kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičkým doprovodem, soustředění na hudební nebo rytmičkový</p>	<p>prohřívací cviky, zvládá chůzi po nízké kladině,</p> <ul style="list-style-type: none"> - dokáže jednoduché cviky ve visu na žebřinách, dokáže přecházet po žebřinách, -ovládá odraz jednou nohou i snožmo - zná základní pojmy osvojovaných cviků a dovede pojmenovat základní gymnastické nářadí a náčiní - umí kotoul vpřed, ovládá válení sudů, prosté skoky snožmo z trampolíny a zvládá základy gymnastického odrazu, zvládá jako přípravu pro kotoul vzad, kolébku - osvojuje si a zvládá různé druhy lokomoce (chůze, běh, skok, lezení) - získává a ovládá různé pohybové dovednosti - zvládá manipulaci s jednoduchým náčiním 	<p>Základy gymnastiky Průpravná cvičení a cvičení s náčiním</p> <p>Jednoduchá akrobatická cvičení</p> <p>Přeskoky</p> <p>Cvičení na nářadí</p> <p>Rytmičká cvičení</p>	<ul style="list-style-type: none"> - získává a ovládá různé pohybové dovednosti - zvládá manipulaci s jednoduchým náčiním (míče různé velikosti,...) - umí využít i hračky a jiné předměty než TV náčiní - dokáže se orientovat v sociálních vztazích - začíná si uvědomovat gymnastické držení těla - dokáže napodobit průpravné, protahovací a prohřívací cviky - umí manipulovat s různým TV náčiním - ovládá válení sudů - pokouší se o kotoul vpřed bez dopomoci - zvládá jako přípravu pro kotoul vzad kolébku - dokáže zpevnit tělo a zvládá skoky prosté na trampolíně - s dopomocí dokáže 	
--	--	--	--	--

<p>doprovod, vnímání a prožívání rytmu, tempa a melodie, základní estetický pohyb, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance</p> <p>Základy atletiky - základní pojmy týkající se - běhů (vytrvalostní a rychlý běh)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rozvíjí si koordinační předpoklady - dokáže se orientovat v sociálních vztazích - zná některé pohybové hry a je schopen je hrát se svými spolužáky při TV, ale i mimo TV - uvědomuje si, že lze pohyb také spojovat s hudbou, rytmem, představou, zkušeností - uvědomuje si, že cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem či zpěvem přináší radost - umí pojmenovat základní postoje pohyby, kroky, konkrétní osvojované tance - zvládá základní estetické držení těla - umí vyjádřit jednoduchou melodii, rytmus a hlasitost doprovodu pohybem - umí 2-3 tanečky - dokáže napodobit průpravné, protahovací a prohřívací cviky 	<p>Základy atletiky - průpravné atletické činnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - běh - skok do dálky - hod míčkem <p>Turistika- pobyt v přírodě, chůze v terénu</p> <p>Plavání- hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí</p> <p>Pobyt v zimní přírodě- hry</p>	<p>přeskok gymnastické lavičky</p> <ul style="list-style-type: none"> - ovládá odraz jednou nohou i snožmo - zvládá skoky z trampolíny s dopomocí - zvládá chůzi po nízké kladině - dokáže rovnovážnou chůzi po lavičce vpřed, vzad, otočku (s dopomocí) - dokáže další cviky ve visu na žebřinách - dokáže přecházet po žebřinách - umí rytmizovanou chůzi (v pravidelném rytmu za doprovodu bubínku, tleskání,...) - dokáže vyjádřit jednoduchý rytmus a tempo pohybem, chůzí reaguje na změny rytmu a tempa 	
--	---	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> - skok (do dálky a z místa) - hod míčkem 	<ul style="list-style-type: none"> - zvládá koordinaci pohybů při běhu, osvojil si rychlostní běh 25m a vytrvalostní běh, dokáže střídat běh s chůzí, běh přes drobné překážky, seznamuje se s štafetovým během - zvládá skok z místa s doskokem na měkkou podložku, přeskok lavičky s dopadem na měkkou podložku, skok daleký s rozběhem, zná základní pojmy související s během, skokem, hodem a dovede pojmenovat základní atletické disciplíny - zná základní pravidla bezpečnosti při atletických činnostech a za pomoci učitele je dodržuje - zvládá základní techniku běhu, skoku, hodů - uvědomuje se dominantní ruku, zvládá základní 	<p>na sněhu, jízda na sáňkách, bobech</p>	<ul style="list-style-type: none"> - napodobí průpravné, protahovací a prohřívací cviky - zvládá koordinaci pohybů při běhu zvládá spojení startu a signálu - osvojil si rychlostní běh - vytrvalostní běh (3 – 4 min.) - uvědomuje si odrazovou nohu - zvládá základní techniku skoku do dálky z krátkého rozběhu z odrazového pásma šíře 50 cm - ovládá doskok snožmo - uvědomuje si svoji dominantní ruku - zvládá základní techniku hodů míčkem z místa - zvládá chůzi po nezpevněném terénu a 	
---	---	---	--	--

<p>Plavání - základní plavecká výuka, hygiena plavání, adaptace na vodní plochu, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě - přesun do terénu, chůze a běh v terénu, turistické značky, orientace v přírodě, táboření a ochrana přírody</p> <p>Základy sportovních her -manipulace s míčem, spolupráce ve hře</p> <p>Další pohybové činnosti -pobyt v zimní přírodě, hry na sněhu, jízda na sáňkách a bobech</p>	<p>techniku hodů míčkem z místa, dokáže házet míčkem na dálku a do naznačených terčů</p> <ul style="list-style-type: none"> - dodržuje hygienu v bazénu - má osvojené základní plavecké dovednosti - umí plavat jedním plaveckým stylem - uvědomuje si, že turistika a pobyt v přírodě patří k nejzdravějším pohybovým aktivitám - umí se připravit na turistickou akci - dovede se orientovat v přírodě podle značek - uvědomuje si možná nebezpečí - učí se základům a pravidlům pohybových a míčových her, vzájemné spolupráci mezi žáky - zúčastňuje se zimních her na sněhu, zvládá jízdu na sáňkách a bobech a chápe bezpečnost při jízdě na sáňkách a bobech 		<p>vykonávání různých pohybů v terénu</p> <ul style="list-style-type: none"> - dokáže překonávat jednoduché přírodní překážky - má osvojeny hygienické návyky plavání – plavky, sprchování, oplachování,... - nebojí se her ve vodě (malý školní bazén) - aktivně se účastní zimních her na sněhu - nebojí se rychlejší jízdy ze cvičného kopce - ovládá jízdu na sáňkách a bobech - chápe význam bezpečnosti při jízdě na sáňkách a bobech 	
---	--	--	--	--

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ				
<p>Komunikace v TV -základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené signály, povely</p>	<ul style="list-style-type: none"> - žák zvládá základní povely z 1. ročníku a seznamuje se s dalšími základními povely a 	<p>Organizace při TV – základní organizační činnosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> - uvědomuje si rozdíly TV v tělocvičně, na hřišti, v lese, apod. – odlišné cvičební oblečení 	
<p>Organizace při TV -základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chápe jejich význam - reaguje na signály pohybové (pokyny rukou) a zvukové (píšťalka, bubínek) 	<p>Komunikace v TV – základní tělocvičná terminologie, smluvené signály, povely</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zná a reaguje na dohodnuté signály a povely 	
<p>Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností (hry, soutěže)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - uvědomuje si rozdíly TV v tělocvičně, na hřišti, v lese apod.- odlišné cvičební oblečení 	<p>Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností (hry, soutěže)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zvládá základní cviky, postoje a pohybové hry nápodobou dle vyučujícího 	
<p>Zásady jednání a chování .fair play</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zná a reaguje na dohodnuté signály a povely - zvládá základní cviky, postoje a pohybové hry nápodobou dle vyučujícího 	<p>Zásady jednání a chování – fair play</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zná základní pojmy označující rozsah pohybu končetin - umí pojmenovat a rozlišit základní náčiní TV 	
<p>Měření a posuzování pohybových dovedností- měření výkonu, základní pohybové testy</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zná a dodržuje základní pravidla jednoduchých pohybových her - dokáže se soustředit na jednotlivé cviky, pohybové hry 		<ul style="list-style-type: none"> - dokáže se soustředit na jednotlivé cviky, pohybové hry 	
	<ul style="list-style-type: none"> - chápe význam fair play jednání při cvičení a hrách 		<ul style="list-style-type: none"> - chápe význam fair play jednání při cvičení a hrách ve vztahu k ostatním spolužákům 	
	<ul style="list-style-type: none"> - žák se seznamuje se svými sport. výkony 			

Tělesná výchova-3. ročník

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu				
Učivo	Školní výstupy	Minimální rozsah učiva	Školní výstupy	poznámky
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ				
<p>Význam pohybu pro zdraví- pohybový režim, délka a intenzita pohybu, spontánní pohybové činnosti a hry Příprava organismu- před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení</p> <p>Zdravotně zaměřené činnosti /správné držení těla, průpravná, koordinační, kompenzační, relaxační, kondiční, vyrovnávací, psychomotorická, dechová cvičení</p> <p>Hygiena při TV- osobní, cvičebního prostředí, vhodné oblečení, obuv, hygiena pohybových činností</p> <p>Bezpečnost při pohybových činnostech</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chápe význam pohybu při vyučování TV, ale i při relaxaci o přestávkách a odpoledních činnostech - orientuje se v základních přípravných cvicích a dokáže je předvést, zná správné držení těla - dokáže napodobit sestavy cviků - dokáže využívat rychlostních, koordinačních a orientačních schopností při různých pohybových hrách, soutěžích, závodech - dokáže samostatně používat cvičební úbor - samostatně se umyje po hodině TV - předchází úrazům a dodržuje pokyny 	<p>Význam pohybu pro zdraví –pohybový režim, délka a intenzita pohybu, spontánní pohybové činnosti a hry</p> <p>Příprava organismu – před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, protahovací cvičení Zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, průpravná, koordinační, kompenzační, relaxační, psychomotorická, dechová orientační cvičení</p> <p>Rozvoj rychlostních, silových a koordinačních cvičení</p> <p>Hygiena při TV- osobní, cvičebního prostředí, vhodné oblečení, obuv</p> <p>Bezpečnost při pohybových činnostech v různém prostředí</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chápe význam pohybu při vyučování TV, ale i při relaxaci o přestávkách a odpoledních činnostech - orientuje se v základních přípravných cvicích, některé umí samostatně dle pokynů předvést - zná správné držení těla - dokáže napodobit sestavy cviků - využívá rychlostních, koordinačních a orientačních schopností při různých pohybových hrách, soutěžích, závodech - zcela samostatně používá cvičební úbor - chápe význam větrání ve cvičebních prostorách - samostatně se umyje po 	

	<ul style="list-style-type: none"> - učitele dokáže přivolat pomoc v případě úrazu 		<ul style="list-style-type: none"> - hodině TV (ruce, obličej) dodržuje pokyny vyučujícího při různých pohybových aktivitách a v různých cvičebních prostorách 	
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ				
<p>Pohybové hry- s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity</p> <p>Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti</p> <ul style="list-style-type: none"> - kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, soustředění na hudební nebo rytmický doprovod, vnímání a prožívání rytmu, tempa a melodie, základní estetický pohyb, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance <p>Základy atletiky-průpravné atletické činnosti</p> <p>běh</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zná a dodržuje základní pravidla pohybových her - dokáže respektovat výsledky soutěží a her - zvládne rytmizovanou chůzi v pravidelném rytmu za doprovodu bubínku, tleskání.. - dokáže vyjádřit jednoduchý rytmus, tempo, melodii pohybem, chůzí - umí reagovat na změny rytmu, tempa a melodie - zvládne přísunný krok, cval stranou a poskočný krok, dokáže využívat naučených krků v lidovém tanci - zvládne střídat běh a chůzi-pravidelně, nepravidelně 	<p>Pohybové hry</p> <p>Základy gymnastiky</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení a cvičení s náčiním 	<ul style="list-style-type: none"> - zvládá různé druhy lokomoce (chůze, běh, skok, lezení a prolézání) - rozvíjí si koordinační předpoklady - ovládá různé pohybové dovednosti - zvládá manipulaci s jednoduchým náčiním (míče různé velikosti,...) - umí využít i jiné předměty než TV náčiní - zná některé pohybové hry a dokáže je hrát se spolužáky i mimo TV - umí vyjádřit pohybem bytost, zvíře,... - dokáže se orientovat v sociálních vztazích - zvládá gymnastické držení těla - dokáže napodobit průpravné, protahovací a prohřívací cviky 	

<p>skok do dálky</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zvládá průpravné, protahovací a prohřívací cviky - zvládá koordinaci pohybů při běhu - osvojil rychlostní běh 50m a vytrvalostní běh, štafetový běh, běh přes drobné překážky - uvědomuje si odrazovou nohu, zvládá skok z místa s doskokem na měkkou podložku, výskoky přes překážku, skok přes motouz ve výši kolem 50cm, skok daleký s rozběhem, zvládá základní techniku skoku do dálky z krátkého rozběhu z odrazového prkna, ovládá doskok snožmo 	<p>-jednoduchá akrobatická cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> - přeskoky - cvičení na náradí 	<ul style="list-style-type: none"> - umí manipulovat s různým TV náčiním - ovládá kotoul vpřed bez dopomoci - zvládá jako průpravu pro kotoul vzad kolébku a základ stoje na lopatkách (svíčka) - dokáže zpevnit tělo a zvládá skoky prosté na trampolíně - bez dopomoci dokáže přeskok gymnastické lavičky - zvládá výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu - ovládá odraz jednou nohou i snožmo - zvládá skoky z trampolíny s dopomocí - zvládá chůzi po nízké kladině - dokáže rovnovážnou chůzi po lavičce vpřed, vzad, otočku (s dopomocí), chůzi se zhoupnutím - dokáže další cviky ve visu na žebřinách (přednožení s pokrčením kolenou, kmity,...) 	
<p>Hod míčkem</p>	<ul style="list-style-type: none"> - uvědomuje si svoji dominantní ruku, zvládá základní techniku hodu míčkem z místa a chůze, umí házet 			

<p>Plavání- základné plavecké dovednosti, hygiena plavání</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě - přesun do terénu, chůze a běh v terénu, turistické značky, orientace v přírodě, táboření a ochrana přírody</p>	<ul style="list-style-type: none"> - bez dopomoci zvládne přeskok na gymnastické lavičce - ovládá odraz jednou nohou i snožmo, výskoky na překážku (rozběh, seskok) - dokáže přeskok pruhu širokého, zvládá chůzi po nízké kladině, skoky z trampolíny - dokáže rovnovážnou chůzi po lavičce vpřed, vzad, otočku (s dopomocí), chůzi se zhoupnutím - dokáže cviky ve visu po žebřinách s otočkou a přehmatem, zvládá výskok do vzporu dřepmo - dodržuje hygienu v bazénu - má osvojené základní plavecké dovednosti - umí plavat jedním plaveckým stylem - umí se připravit na turistickou akci - dovede se orientovat v přírodě dle značek 	<p>- hod míčkem</p> <p>Turistika- pobyt v přírodě, chůze v terénu</p> <p>Plavání- základní plavecké dovednosti</p> <p>Pobyt v zimní přírodě- hry na sněhu, jízda na sáňkách, bobech</p>	<p>prkna</p> <ul style="list-style-type: none"> - ovládá doskok snožmo - uvědomuje si svoji dominantní ruku - zvládá základní techniku hodu míčkem z místa a chůze - zvládá chůzi po nezpevněném terénu a vykonávání různých pohybů v terénu - dokáže překonávat jednoduché přírodní překážky - umí aplikovat pohybové hry v přírodě - výcvik plavání v plavecké škole - aktivně se účastní zimních her na sněhu - nebojí se rychlejší jízdy z kopce - ovládá jízdu na sáňkách a bobech - dodržuje bezpečnosti při jízdě na sáňkách a bobech 	
---	---	---	---	--

<p>Základy sportovních her -manipulace s míčem, spolupráce ve hře</p> <p>Další pohybové činnosti -pobyt v zimní přírodě, hry na sněhu, jízda na sáňkách a bobech</p>	<ul style="list-style-type: none"> - uvědomuje si možná nebezpečí - učí se základům a pravidlům pohybových a míčových her, vzájemné spolupráci mezi žáky - zúčastňuje se zimních her na sněhu, zvládá jízdu na sáňkách a bobech a chápe bezpečnost při jízdě na sáňkách a bobech 			
ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ				
<p>Komunikace v TV -základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené signály, povely</p> <p>Organizace při TV -základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí</p> <p>Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností (hry, soutěže)</p> <p>Zásady jednání a chování Fair play</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zná základní názvy cvičebních úkonů, povely, správně na ně reaguje - uvědomuje si rozdíly TV v tělocvičně, na hřišti, v lese apod. - dokáže podle pokynů připravit a uklidit TV náčiní - zvládá základní cviky, postoje a pohybové hry nápodobou dle vyučujícího - zná a dodržuje zák. pravidla pohyb. her - dokáže se soustředit na jednotl. cviky, pohybové hry - dokáže respektovat výsledky soutěží a her 	<p>Organizace při TV – základní organizační činnosti</p> <p>Komunikace v TV – základní tělocvičná terminologie, smluvené signály, povely</p> <p>Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností (hry, soutěže)</p> <p>Zásady jednání a chování – fair play</p>	<ul style="list-style-type: none"> - uvědomuje si rozdíly TV v tělocvičně, na hřišti, v lese, apod. – odlišné cvičební oblečení - dokáže podle pokynů připravit a uklidit TV náčiní - zná základní názvy cvičebních úkonů, povely, správně na ně reaguje - zná a dodržuje základní pravidla jednoduchých pohybových her - dokáže respektovat výsledky jednoduchých soutěží a her 	

