

Vzdělávací oblast	<b>ČLOVĚK A ZDRAVÍ</b>
Vyučovací předmět	<b>Tělesná výchova</b>
Období / ročník	<b>2. období /4., 5. ročník</b>
Počet hodin	<b>2 hod. / týd.</b>
Charakteristika vyučovacího předmětu	<p>Veškeré tělesné pohybové aktivity vedou k všestrannému rozvoji žáka, nejen ke zvýšení jeho pohybových schopností a dovedností, ale i k posílení jeho charakterových vlastností (zodpovědnost, spolupráce, vytrvalost, odvaha, schopnost respektovat pokyny, umět se podřídit kolektivu ...)</p> <p>Tělesná výchova pěstuje u žáků kladný vztah ke sportu a pohybu vůbec, aby se sport stal součástí jejich zdravého životního stylu. Systémem jednoduchých pohybových a sportovních aktivit vede ke zvyšování tělesné zdatnosti a k správnému držení těla žáků.</p> <p>Vštěpováním pohybových návyků a vyvoláním u dětí radostného pocitu z pohybu se podílíme na zvyšování jejich psychické odolnosti vůči negativním vlivům svého okolí a na posilování jejich charakterových vlastností. Základní a důležitou metodou, která slouží ke splnění všech těchto cílů a úkolů je hra a dodržování herních pravidel.</p> <p>Osvojením základů herních technik a taktických postupů zvyšujeme u žáků nejen pohybové schopnosti, ale také podporujeme jejich prostorovou orientaci, schopnost správného a rychlého rozhodování i schopnost pohotově reagovat</p> <p>Neustále opakujeme a věnujeme patřičnou pozornost bezpečnosti při výuce Tv, upozorňujeme na možnosti úrazů, snažíme se vštípit pocit zodpovědnosti za své chování a svoji bezpečnost, pocit sounáležitosti a ohleduplnosti ke svým spolužákům.</p> <p>Tělesná výchova je předmět, kde je nutný diferencovaný přístup k žákům podle jejich momentální tělesné zdatnosti. Zde musíme citlivě hodnotit každého žáka, vzhledem k jeho individuálním možnostem a předpokladům pro zvládnutí různých pohybových aktivit.</p> <p>V hodinách Tv se nezaměříme jen na rozvoj a zdokonalování pohybových schopností, ale také vštěpujeme důležité hygienické zásady s tím spojené.</p>

	<p>Pohybové činnosti by měly prolínat a doplňovat i další oblasti výchovy.</p> <p><i>Cíle předmětu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozvíjet pohybové schopnosti a nadání žáků</li> <li>- odhalovat korekci oslabení pohybových schopností žáků</li> <li>- chápat význam TV pro zdraví člověka jako možnost relaxace a kompenzace po fyzické i psychické zátěži</li> <li>- dodržovat správné držení těla</li> <li>- užívat hygienické návyky a dbát na bezpečnost při sportu spojenou s čistotou a estetickým vnímáním</li> <li>- rozvíjet schopnosti a dovednosti žáků všestranně s co nejširším spektrem činností s ohledem na potřeby, schopnosti a zájem žáků (atletika, gymnastika, pohybové a sportovní hry, turistika, plavání, lyžování, bruslení a další sportovní aktivity dle zájmu žáků a možností školy)</li> </ul> <p><i>Formy práce:</i></p> <p>Tělesná výchova na I. stupni naší školy bude realizována v tělocvičně školy, na školním hřišti, v tělovýchovných chvilkách, vycházkách, školních i mimoškolních sportovních soutěžích. Návštěvy plaveckého bazénu a kluziště apod. budou zařazovány dle možností.</p> <p><i>Metody práce:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hra</li> <li>- pozorování</li> <li>- cvičení ve skupinách</li> <li>- metoda prožitku</li> <li>- metoda výkladu</li> <li>- kurzy plavání</li> </ul>
<p>Výchovné a vzdělávací strategie směřující k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků</p>	<p><i>Kompetence k učení</i></p> <p>Učitel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- používá jasných a správných pojmů a terminologie při organizaci TV</li> <li>- vede žáka k odhalování vlastních možností hodnocením kvality svého výkonu i výkonu spolužáků, k odhalování chyb a nedostatků a nalezení možností jejich nápravy</li> <li>- napomáhá žákovi k pochopení pravidel, organizace i správného provedení pohybové činnosti</li> </ul> <p><i>Kompetence k řešení problémů</i></p> <p>Učitel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vede žáka tak, aby na základě teoretických poznatků, pozorování, požitků dospěl k co nejkvalitnějšímu</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sportovnímu výsledku</li> <li>- pomáhá žákovi řešit problémy vzniklé při sportu, zvláště pak adekvátně reagovat na zranění své i spolužáků</li> </ul> <p><i>Kompetence komunikativní</i></p> <p>Učitel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vytváří příležitosti pro vzájemnou komunikaci žáků při vzájemném hodnocení výkonu, odhalování příčin nedostatků a stanovování cest k jejich odstranění</li> <li>- vede žáka ke spolupráci řešení zadávaných úkolů, zajímá se o názory, náměty a zkušenosti ostatních dětí</li> </ul> <p><i>Kompetence občanské</i></p> <p>Učitel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nabízí žákovi dostatek příležitostí ke spolupráci v družstvech</li> <li>- umožňuje mu aktivně se podílet na tvorbě pravidel, ale i hodnocení jejich dodržování</li> <li>- vede ho k zodpovědnosti za kvalitu vlastního výkonu v souvislosti se zodpovědností za kvalitu výkonu celého družstva (skupiny)</li> <li>- podporuje aktivity vedoucí k organizaci her a soutěží, dá žákům dostatečný prostor k jejich realizaci</li> <li>- umožňuje žákovi vnímat odlišnosti každého člověka a navozuje pocit vlastní zodpovědnosti za péči o své zdraví</li> <li>- vede žáka k zodpovědnému přístupu k bezpečnosti a péči o zdraví své i zdraví ostatních sportovní aktivity a návyky</li> <li>- směřuje k osvojení zdravého životního stylu a k ochraně životního prostředí</li> </ul> <p><i>Kompetence pracovní</i></p> <p>Učitel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- důsledně dbá na udržování pořádku a hygieny a dodržování pravidel bezpečnosti při přípravě a používání nářadí a náčiní</li> <li>- nabízí dostatek příležitostí pro srovnání péče o zdraví při pracovní a zájmové činnosti</li> <li>- nabízí žákovi dostatečný prostor pro uplatnění při realizaci různých činností, organizace práce ve skupině, hodnocení práce vlastní i ostatních</li> <li>- vede žáka povinností seznámit se s pravidly a řídit se jimi</li> </ul>
<p>Evaluaace</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- plnění výkonnostních úkolů</li> <li>- pohybové hry</li> <li>- sportovní hry, soutěže a závody</li> </ul>

4. ročník

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu				
Učivo	Školní výstupy	Minimální rozsah učiva	Školní výstupy	poznámky
<b>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</b>				
Význam pohybu pro zdraví	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uvědomuje si důležitost pohybu pro zdravý vývoj organismu</li> <li>- je veden k zařazování pohybu nebo spontánních pohybových činností a her do denního režimu</li> <li>- seznamuje se s příležitostmi věnovat se některému sportu nebo jiné pohybové aktivitě uvědomuje si, že zlepšování tělesné kondice prospívá jeho výkonnosti i zdraví</li> <li>- provádí cvičení kompenzující jednostranné zatěžování ve škole i při sportu</li> <li>- odstraňuje cvičením únavu</li> </ul>	<p>Význam pohybu pro zdraví (pohybový režim, délka a intenzita pohybu, spontánní pohyb</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 a jiná zdravotně zaměřená cvičení</p> <p>Rozvoj rychlostních, silových a koordinačních cvičení</p> <p>Rozvoj vytrvalostních cvičení</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uvědomuje si význam pohybu pro rozvoj a růst těla</li> <li>- ná základní nevhodné činnosti, které ohrožují zdraví</li> <li>- zná a používá přípravné a protahovací, relaxační cviky, chápe jejich význam pro pohybové aktivity</li> <li>- částečně samostatně používá jednotlivé cviky, dokáže je předvést</li> <li>- je schopen využít vytrvalostních schopností při pohybových hrách a soutěžích</li> </ul>	
Pohybové aktivity				
Tělesná kondice				

<p>Zdravotně zaměřené činnosti</p> <p>Bezpečnost při pohybových činnostech</p> <p>První pomoc</p> <p>Příprava před pohybovou činností</p> <p>Uklidnění po zátěži</p> <p>Protahovací cvičení</p> <p>Relaxační cvičení</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením</li> <li>- uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí</li> <li>- dokáže přivolat pomoc a ošetřit drobná zranění</li> <li>- připravuje organismus na pohybovou činnost provádí relaxační cvičení</li> </ul>	<p>Hygiena při TV – osobní, cvičebního prostředí, vhodné oblečení, obuv</p> <p>Bezpečnost při pohybových činnostech v různém prostředí</p> <p>První pomoc při úrazech v podmínkách TV</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dokáže za dohledu vyučujícího zvolit vhodný cvičební úbor dle místa konání TV a dle podmínek počasí</li> <li>- uplatňuje větrání prostor i mimo tělocvičnu</li> <li>- zná základní zásady bezpečného pohybu a chování při TV v různých cvičebních prostorách</li> <li>- dodržuje pokyny vyučujícího</li> </ul>	
<b>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</b>				
<p>Pohybové hry</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zapojuje se do her zaměřených na zdokonalování pohybových dovedností a ovlivňování</li> </ul>	<p>Pohybové hry</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chápe, že jsou hry s různým zaměřením a účelem</li> <li>- zná alespoň 10 PH a zná pravidla</li> <li>- uvědomuje si a zná</li> </ul>	

<p>Základy gymnastiky</p>	<p>kondičních a koordinačních předpokladů</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spolupracuje při hře</li> <li>- provádí kotouly vpřed, vzad a jejich obměny</li> <li>- zvládne stoj na rukou s dopomocí</li> </ul>	<p>Základy gymnastiky</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení a cvičení s náčiním</li> </ul>	<p>možná nebezpečí při hrách a snaží se jim zabránit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ovládá základní gymnastické polohy a postoje, pohyby paží, nohou trupu</li> <li>- snaží se o co největší přesnost provedení</li> </ul>	
<p>Akrobacie</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- provádí na lavičce (obrácené lavičce) chůzi s obměnami a rovnovážné cviky</li> </ul>	<p>Jednoduchá akrobatická cvičení</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ovládá kotoul vpřed bez dopomoci</li> <li>- umí stoj na lopatkách s dopomocí</li> </ul>	
<p>Chůze a rovnovážné Postoje na lavičce</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vnímá rytmus, tempo a melodii v hudbě a provází je pohybem</li> </ul>	<p>Přeskoky</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá skoky prosté na trampolíně</li> <li>- zvládá výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu, postupně se zvýšením o 1 díl</li> </ul>	
<p>Rytmická cvičení Průpravná úpolová cvičení</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- používá přetahy a přetlaky při úpolových hrách</li> </ul>	<p>Cvičení na nářadí</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ovládá odraz jednou nohou i snožmo</li> <li>- zvládá chůzi po lavičce bez dopomoci</li> </ul>	
<p>Základy atletiky běh</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- startuje z nízkého i polovysokého startu</li> <li>- běhá 50 m sprint, 1000 m na dráze a do 15 min v terénu</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ovládá změny poloh při rovnovážných postojích na lavičce</li> <li>- umí prostu chůzi po kladince</li> </ul>	
<p>skok daleký hod</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- skáče do dálky i do výšky</li> <li>- hází míčkem správnou technikou</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá cvičení ve visu na žebřinách po dobu 30s</li> <li>- ovládá šplh na laně s přírazem do 2m</li> </ul>	

Základy sportovních her	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zdokonaluje herní činnosti při sportovních hrách (fotbal, florbal, vybíjená) pokouší se hrát zjednodušený basketbal</li> </ul>	Rytmická cvičení	<ul style="list-style-type: none"> <li>- správně reaguje na obměny rytmu, melodie, tempa</li> </ul>	
Turistika a pobyt v přírodě	<ul style="list-style-type: none"> <li>- provozuje turistiku a pobyt v přírodě</li> <li>- chová se ohleduplně k přírodě</li> </ul>	Základy atletiky	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ovládá základní taneční kroky –poskok, přísun, otočku za doprovodu hudby ve 2/4 taktu</li> </ul>	
Dopravní výchova	<ul style="list-style-type: none"> <li>- používá základní pravidla silničního provozu</li> <li>- vyjmenuje součásti základního vybavení jízdního kola</li> <li>- dodržuje povinnosti cyklisty v silničním provozu</li> </ul>	Průpravné atletické činnosti	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ovládá průpravné cviky pro jednotlivé atletické činnosti</li> </ul>	
Plavání	<ul style="list-style-type: none"> <li>- účastní se plaveckého kurzu</li> </ul>	Běh	<ul style="list-style-type: none"> <li>- osvojil si nízký start, reaguje na povely nízkého startu</li> </ul>	
Pobyt v zimní přírodě	<ul style="list-style-type: none"> <li>- seznamuje se se zimními sporty</li> </ul>	Skok do dálky	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá rychlostní běh na 60m</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- seznamuje se se zimními sporty</li> </ul>	Hod míčkem	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vytrvalostní běh 6-8 min</li> <li>- vytrvalostní běh v terénu střídaný chůzí</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- seznamuje se se zimními sporty</li> </ul>	Základy sportovních her	<ul style="list-style-type: none"> <li>- osvojil si základy štafetového běhu (4x50m)</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- seznamuje se se zimními sporty</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravné hry</li> <li>- základní manipulace s míčkem, pálkou</li> <li>- základní herní činnosti jednotlivce</li> <li>- hry se zjednodušenými pravidly</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá základní techniku skoku do dálky s delším rozběhem, odraz</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- seznamuje se se zimními sporty</li> </ul>	Základy sportovních her	<ul style="list-style-type: none"> <li>- umí základní techniku hodů míčkem z místa i chůze</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- seznamuje se se zimními sporty</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- základní manipulace s míčkem, pálkou</li> <li>- základní herní činnosti jednotlivce</li> <li>- hry se zjednodušenými pravidly</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ovládá základní manipulaci s míčem (fotbal, přehazovaná)</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- seznamuje se se zimními sporty</li> </ul>	Turistika	<ul style="list-style-type: none"> <li>- orientuje se v základ. pravidlech sportovních her</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- seznamuje se se zimními sporty</li> </ul>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- seznamuje se se zimními sporty</li> </ul>			

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- pobyt v přírodě</li> <li>- chůze v terénu</li> <li>- chování v přírodě</li> <li>- ochrana přírody</li> </ul> <p>Plavání</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní plavecké dovednosti</li> <li>- jeden plavecký způsob</li> </ul> <p>Pobyt v zimní přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hry na sněhu</li> <li>- jízda na sáňkách, bobech</li> <li>- základy jízdy na lyžích</li> </ul> <p>Netradiční sporty</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá chůzi v terénu 5-8km</li> <li>- zvládá chůzi s překonáváním překážek</li> <li>- zvládá základy jízdy na kole</li> <li>- výcvik plavání v plavecké škole</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bezpečně ovládá jízdu na saních, bobech</li> <li>- ovládá základy lyžování na rovině</li> <li>- seznámil se a umí částečně používat florbalové hole, badmintonové rakety, tenisové pátky, létající talíře, dětské chůdy</li> </ul>	
<b>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</b>				
<p>Posuzování pohybových dovedností</p> <p>Snaha o zlepšení výkonů</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- snaží se samostatně zhodnotit svůj výkon</li> <li>- usiluje o zlepšení výkonů reakcí na pokyny cvičitele</li> <li>- zaměřuje se na zlepšení výsledků svých i svého týmu</li> <li>- řídí se podle stanovených herních pravidel</li> </ul>	<p>Organizace při TV</p> <p>Komunikace v TV – tělocvičná terminologie, smluvené signály, povely</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uvědomuje si rozdíly TV v tělocvičně, na hřišti, v lese</li> <li>- dokáže podle pokynů připravit a uklidit TV náčiní a nářadí</li> <li>- zná základní názvy cvičebních úkonů, povely, správně reaguje,</li> </ul>	



<p>Zásady jednání a chování</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- odmítá hrubost ve hře a dodržuje pravidla fair play</li> <li>- dokáže přijímat vítězství i porážku</li> <li>- spolupracuje s ostatními členy týmu a zároveň</li> <li>- respektuje opačné pohlaví</li> <li>- reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele</li> </ul>	<p>Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností (hry, soutěže)</p> <p>Zásady jednání a chování – fair play</p>	<p>samostatně je realizuje</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozlišuje pravidla obtížnějších modifikovaných pohybových her v pravidlech se orientuje</li> </ul>	
<p>Týmová spolupráce</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- provádí základní organizační činnosti na smluvené signály</li> </ul>	<p>Měření výkonů</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- respektuje výsledky soutěží a her</li> </ul>	
<p>Komunikace</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- připravuje a uklízí nářadí a náčiní</li> <li>- zná základní pojmy spojené s cvičebními prostory a jejich vybavením</li> <li>- upevňuje si základní tělocvičné názvosloví</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- chápe význam fair play, chování při hrách</li> </ul>	
<p>Terminologie Pohyb podle pokynů</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá pohyb podle jednoduchého nákresu i podle ústního popisu</li> </ul>			

5. ročník

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu				
Učivo	Školní výstupy	Minimální rozsah učiva	Školní výstupy	poznámky
<b>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</b>				
<p>Význam pohybu pro zdraví</p> <p>Pohybové aktivity</p> <p>Délka a intenzita pohybu</p> <p>Tělesná kondice</p> <p>Koordinace a kloubní pohyblivost</p> <p>Držení těla</p> <p>Zdravotně zaměřené</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- přesvědčuje se sledováním základních tělesných parametrů o prospěšnosti pohybu pro zdraví</li> <li>- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu</li> <li>- získává informace o vhodné délce a intenzitě pohybu</li> <li>- uplatňuje kondičně zaměřené činnosti a zvyšuje jejich úroveň</li> <li>- zařazuje cvičení zaměřená na koordinaci a kloubní pohyblivost</li> <li>- dbá na správné držení těla</li> <li>- přesvědčuje se, že různá cvičení mají různé účinky</li> <li>- poznává účinky jednotlivých druhů</li> </ul>	<p>Význam pohybu pro zdraví</p> <p>Příprava organismu – před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, protahovací cvičení</p> <p>Zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, průpravná, koordinační, kompenzační, relaxační cvičení</p> <p>Rozvoj rychlostních, silových cvičení</p> <p>Rozvoj vytrvalostních cvičení</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uvědomuje si různé funkce pohybu v denním režimu</li> <li>- ví, že by se měl aktivně pohybovat</li> <li>- zná a používá přípravné a protahovací a relaxační cviky, chápe jejich význam pro pohybové aktivity a sportovní činnosti</li> <li>- částečně samostatně realizuje sestavy cviků</li> <li>- využívá vytrvalostních a silových schopností při pohybových aktivitách, soutěžích</li> </ul>	

<p>Činnosti</p> <p>Kompenzační cvičení</p> <p>Hygiena, bezpečnost zásady první pomoci</p>	<p>cvičení zaměřených proti únavě, jednostranné zátěži a svalové nerovnováze</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zařazuje do pohybového režimu cvičení</li> <li>- kompenzační, vyrovnávací, dechová a psychomotorická</li> <li>- uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady</li> <li>- při všech pohybových činnostech</li> <li>- vhodně reaguje při úrazu spolužáka</li> </ul>	<p>Hygiena</p> <p>Bezpečnost</p> <p>zásady první pomoci</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dokáže samostatně zvolit vhodný cvičební úbor</li> <li>- chápe význam pobytu na čerstvém vzduchu</li> <li>- zná a dodržuje základní zásady bezpečného pohybu a chování při TV v různých cvičebních prostorách</li> <li>- dodržuje pokyny vyučujícího</li> </ul>	
<b>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</b>				
<p>Pohybové hry</p> <p>Základy gymnastiky</p> <p>Akrobacie</p> <p>Přeskok</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zapojuje se do pohybových her s různým zaměřením a účinkem</li> <li>- využívá různé varianty her, podílí se na jejich vytváření</li> <li>- spojuje zvládnuté akrobatické prvky do sestav</li> <li>- zvládne jednoduché obraty na lavičce (obrácené</li> </ul>	<p>Pohybové hry</p> <p>Základy gymnastiky</p> <p>Průpravná cvičení a cvičení s náčiním</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chápe, že jsou hry s různým zaměřením a účelem</li> <li>- zná alespoň 10 PH a zná pravidla</li> <li>- uvědomuje si a zná možná nebezpečí při hrách a snaží se jim zabránit</li> <li>- umí přesně předvést základní gymnastické polohy a postoje,</li> </ul>	

<p>Lavička</p> <p>Hrazda</p> <p>Žebřiny</p> <p>Rytmická cvičení</p> <p>Průpravné úpoly</p> <p>Základy atletiky</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- běh rychlý a vytrvalý</li> <li>- skok daleký a vysoký</li> <li>- hod míčkem</li> <li>-</li> </ul> <p>Základy sportovních her, pohyb po hřišti</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lavičce), kombinuje je s chůzí a rovnovážnými prvky</li> <li>- provádí podle svých schopností základní cviky na hrazdě</li> <li>- cvičí na žebřinách</li> <li>- zatančí některé lidové tance založené na polkovém kroku</li> <li>- tancuje se žákem opačného pohlaví</li> <li>- zmobilizuje sílu při úpolových hrách</li> <li>- trénuje rychlý start</li> <li>- běhá 60m sprint, 1000m na dráze a 15min v terénu</li> <li>- skáče do dálky a do výšky</li> <li>- zdokonaluje techniku hodů míčkem</li> <li>- zlepšuje herní činnosti při sportovních hrách:</li> <li>- přihrávka jednoruč i obouruč, vrchní – trčením, o zem; přihrávka vnitřním nártem, florbalovou holí; chytání míče, tlumení míče, zpracování přihrávky; vedení míče –</li> </ul>	<p>Jednoduchá akrobatická cvičení</p> <p>Přeskoky</p> <p>Cvičení na nářadí</p> <p>Rytmická cvičení</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- umí kotoul vpřed v modifikacích, kotoul letmo se záchranou</li> <li>- umí stoj na lopatkách bez dopomocí</li> <li>- zvládá skoky prosté na trampolíně s modifikacemi doskoku</li> <li>- zvládá výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu</li> <li>- umí přeskok 2-4díů švédské bedny s odrazem z trampolíny</li> <li>- ovládá odraz jednou nohou i snožmo</li> <li>- zvládá chůzi po lavičce bez dopomoci</li> <li>- umí náskoky a seskoky na nízkou kladinku</li> <li>- umí chůzi po kladince</li> <li>- ovládá změny poloh při rovnovážných postojích na kladince</li> <li>- zvládá cvičení ve visu na žebřinách po dobu 30-60s</li> <li>- umí šplh na laně s přírazem do 3-4m</li> <li>- správně reaguje na obměny rytmu, melodie, tempa</li> </ul>	
---	--	--	--	--

<p>Turistika a pobyt v přírodě</p> <p>Dopravní výchova</p> <p>Pobyt v zimní přírodě</p> <p>Plavání</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- driblingem, nohou;</li> <li>- střelba na koš, na branku</li> <li>- pohybuje se účelně po hřišti bez míče</li> <li>- věnuje se turistice</li> <li>- spojuje turistiku s poznávací činností a zpracuje o akci jednoduchou zprávu</li> <li>- osvojuje si základní dovednosti spojené s tábořením</li> <li>- rozšiřuje své znalosti v oblasti dopravní výchovy</li> <li>- upevňuje jízdní dovednosti na dopravním hřišti</li> <li>- provozuje hry na sněhu</li> <li>- získá základní plavecké dovednosti během základní plavecké výuky</li> </ul>	<p>Základy atletiky:</p> <p>Průpravné atletické činnosti</p> <p>Běh</p> <p>Skok do dálky</p> <p>Hod míčkem</p> <p>Základy sportovních her: průpravné hry</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní manipulace s míčkem, pálkou</li> <li>- základní herní činnosti jednotlivce</li> <li>- hry se zjednodušenými pravidly</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ovládá základní taneční kroky –poskok, přísun, otočku za doprovodu hudby ve 3/4 taktu</li> <li>- ovládá průpravné cviky pro jednotlivé atletické činnosti</li> <li>- osvojil si nízký start, reaguje na povely nízkého startu</li> <li>- zvládá rychlostní běh na 60m</li> <li>- vytrvalostní běh 8-10 min</li> <li>- vytrvalostní běh v terénu střídaný chůzí</li> <li>- osvojil si základy štafetového běhu (4x60m)</li> <li>- zvládá základní techniku skoku do dálky s delším rozběhem, odraz, uvědomuje si přešlapy</li> <li>- umí základní techniku hodů míčkem z místa i chůze</li> <li>- zvládá hod míčkem z rozběhu</li> <li>- ovládá základní manipulaci s míčem (fotbal, přehazovaná, basketbal)</li> <li>- orientuje se v základ. pravidlech sportovních her</li> </ul>	
--	--	--	--	--

		<p>Turistika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pobyt v přírodě</li> <li>- chůze v terénu</li> <li>- chování v přírodě</li> <li>- ochrana přírody</li> </ul> <p>Plavání</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní plavecké dovednosti</li> <li>- jeden plavecký způsob</li> </ul> <p>Pobyt v zimní přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hry na sněhu</li> <li>- jízda na sáňkách, bobech</li> <li>- základy jízdy na lyžích</li> </ul> <p>Netradiční sporty</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá chůzi v terénu 8-10km</li> <li>- zvládá chůzi s překonáváním překážek a vykonáváním různých pohybových úkolů i se zátěží</li> <li>- zvládá základy jízdy na kole a jízdu mezi překážkami</li> <li>- výcvik plavání v plavecké škole- prohloubení plaveck. Dovedností</li> <li>- bezpečně ovládá jízdu na saních, bobech</li> <li>- ovládá základy lyžování na rovině</li> <li>- ovládá koordinaci rukou a nohou při lyžování na cvičné loučce</li> <li>- seznámil se a umí částečně používat florbalové hole, badmintonové rakety, tenisové pátky, létající talíře, dětské chůdy</li> </ul>	
<b>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</b>				
Posuzování pohybových dovedností	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vyjádří svůj názor při hodnocení pohybového výkonu spolužáka</li> </ul>	Organizace při TV	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uvědomuje si rozdíly TV v tělocvičně, na hřišti, v lese</li> <li>- umí se připravit na</li> </ul>	

<p>Zásady jednání a chování</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- reaguje na pokyny o svých pohybových přednostech a nedostatcích a snaží se je ovlivňovat</li> <li>- pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům</li> <li>- respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví</li> <li>- seznamuje se s olympijskými ideály</li> <li>- nesnaží se získat vítězství</li> </ul>	<p>Komunikace v TV – tělocvičná terminologie, smluvené signály, povely</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- turistickou akci dokáže podle pokynů připravit a uklidit TV náčiní a nářadí</li> <li>- zná základní názvy cvičebních úkonů, povely, správně reaguje, samostatně je realizuje</li> <li>- dovede se orientovat v přírodě podle značek</li> <li>- rozlišuje pravidla obtížnějších modifikovaných pohybových her</li> <li>- v pravidlech se orientuje</li> </ul>	
<p>Olympijské ideály</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nesporným jednáním</li> <li>- odmítá nevhodné chování ke spolužákům a k mladším žákům</li> </ul>	<p>Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností (hry, soutěže)</p> <p>Zásady jednání a chování – fair play</p> <p>Olympijské ideály, symboly</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- respektuje výsledky soutěží a her, dokáže se smířit s porážkou</li> <li>- chápe význam fair play, chování při hrách</li> <li>- uvědomuje si rozdíl ve výsledcích chlapců a děvčat</li> </ul>	
<p>Respektování spolužáků</p>		<p>Měření výkonů</p>		
<p>Komunikace</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- užívá při pohybové činnosti osvojené tělocvičné názvosloví</li> <li>- cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu</li> </ul>	<p>Informace o pohybových činnostech</p>		
<p>Základní tělocvičné Názvosloví</p>	<p>osvojuje si pojmy spojené s novými pohybovými doved.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- reaguje na smluvené</li> </ul>			

<p>Organizační schopnosti</p> <p>Měření a posuzování pohybových dovedností</p> <p>Zdroje informací o pohybových činnostech</p>	<p>povely a signály</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- odstraňuje chyby a nedostatky ve svém pohybovém výkonu podle pokynů učitele</li> <li>- podílí se na organizaci pohybových činností</li> <li>- připraví samostatně nebo ve skupině soutěž pro své spolužáky</li> <li>- změří základní pohybové výkony</li> <li>- orientuje se ve výsledkové listině</li> <li>- využívá získané informace jako motivaci k dalšímu zlepšování výkonů</li> <li>- orientuje se v informačních zdrojích o sportovních akcích ve škole i v místě bydliště</li> <li>- využívá médií i informační technologie</li> <li>- k získávání informací o sportovním dění</li> </ul>			
--	---	--	--	--



