

VZDĚLÁVACÍ OBLAST:
VZDĚLÁVACÍ OBOR:
PŘEDMĚT:

ČLOVĚK A ZDRAVÍ
TĚLESNÁ VÝCHOVA
TĚLESNÁ VÝCHOVA – 1.ROČNÍK

Téma, učivo	Rozvíjené kompetence, očekávané výstupy	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
Rytmické a kondiční formy cvičení	• žák dbá na správné držení těla při různých činnostech • dbá na správné dýchání, zná kompenzační a relaxační cviky		
Tělocvičné pojmy- komunikace v TV	• žák ovládá a užívá základní tělocvičné pojmy, názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní	Hudební výchova	
Bezpečné sportování	• žák je seznámen s bezpečností při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě • reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti • používá vhodné sportovní oblečení a obuv	Prvouka	
Základy sportovních her	• žák spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích • jedná v duchu fair-play • zvládne přihrávku jednoruč, obouruč • zná a dodržuje základní pravidla • je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo		

Základy atletiky	● žák se seznamuje s technikou hodu kriketovým míčkem ● zvládá nízký start ● zná princip štafetového běhu ● nacvičí skok do dálky ● připravuje se na školní olympiádu		
Základy gymnastiky	● žák zvládne kotoul vpřed, stoj na lopatkách apod..... ● zvládá jednoduchá cvičení na žebřinách ● skáče přes švihadlo, podbíhá dlouhé lano ● provádí cvičení na lavičkách		
Vztah ke sportu – fair play	● žák projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybových dovedností ● učí se respektovat zdravotní handicap ● zná význam sportování pro zdraví		
