

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Ročník: 1.

Očekávané výstupy

- Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení.

Dílčí výstupy

- je veden ke správnému držení těla, dýchání, hygieně při sportování, snaží se dodržovat pravidla bezpečnosti, respektovat zdravotní handicap, ví o významu sportu pro život, seznamuje se s přípravou na sportovní činnost,
- učí se užívat základní tělocvičné pojmy, je seznamován s názvy tělocvičných náradí a náčiní, reaguje na smluvené povely a signály, používá sportovní obuv a oblečení, spolupracuje při týmových hrách a respektuje pravidla her i soutěží v družstvech, seznamuje se s měřením výkonnosti některých sportovních výkonů, učí se technikám skoků, hodů míčem, je seznámen a snaží se rozumět druhům běhů a skoků, pojmenuje míčové hry,
- reaguje na smluvené povely, spolupracuje při týmových soutěžích, ví o prostorách ve škole vhodných ke sportování a bezpečnosti v nich, je veden k fair play,
- seznamuje se s bezpečností na silnici.

Učivo:

1. Činnosti ovlivňující zdraví

- **význam pohybu pro zdraví** – pohybový režim žáků, intenzita pohybu,
- **příprava organismu** – příprava před pohybovou činností, uklidnění, napínací a protahovací cvičení,
- **zdravotně zaměřené činnosti** – správné držení těla, průpravná a relaxační cvičení,
- **vytrvalost, síla, pohyblivost, koordinace pohybu**
- **hygiena při TV** – hygiena pohybových činností, prostředí, vhodné oblečení a obutí,
- **bezpečnost při pohybových činnostech** – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV.

2. Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

- **pohybové hry** – netradiční pohybové hry a aktivity, netradičního náčiní při cvičení,
- **základy gymnastiky** – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí,
- **rytmické a kondiční formy cvičení pro děti** – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, jednoduché tance,
- **průpravné úpoly** – přetahy a přetlaky,

- **základy atletiky** – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem,
- **základy sportovních her** – s míčem, pálkou či jiným herním náčiním, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry,
- **turistika a pobyt v přírodě** – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, ochrana přírody,
- **pohyb v zimní přírodě**

3. Činnosti podporující pohybové učení

- **komunikace v TV** – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály,
- **organizace při TV** – prostoru a činností ve známém prostředí,
- **zásady jednání a chování** – fair play, olympijské ideály a symboly,
- **pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží
- **měření a posuzování pohybových dovedností** – měření výkonů.

4. Činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení

- **zásady správného držení těla,**
- **dechová cvičení,**
- **vnímání pocitů při cvičení**
- **správné obutí a oblečení.**

5. Speciální cvičení

- **základy speciálních cvičení**

6. Všeobecné rozvíjející pohybové činnosti

- **pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV**

Mezipředmětové vztahy:

M - využití slovních úloh

Čj – vyprávění

Prv – dopravní výchova

Hv – pohybové hry, taneční kroky