

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
Ročník: 1. ročník



Klíčové kompetence	Dílčí klíčové kompetence	Školní výstupy	Učivo	Přesahy, vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
			Činnosti ovlivňující zdraví		
Učení	<ul style="list-style-type: none"> - zvládá a reaguje na základní tělovýchovné názvosloví (vzpažit!...), pojmy - zná a respektuje základní bezpečnostní pravidla při TV 	<ul style="list-style-type: none"> - spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti - zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti Jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině: usiluje o jejich zlepšení základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou (rozcvička, úvodní část) - žák ví, že pravidelné cvičení prospívá zdraví - dbá na správné držení těla při různých činnostech 	<p><u>význam pohybu pro zdraví:</u> pohybový režim žáků délka a intenzita pohybu</p> <p><u>cvičení během dne</u> (TV chvilky, relaxační cviky, tanečky...)</p> <p><u>příprava organismu:</u> -příprava před pohybovou činností -uklidnění po zátěži -napínací a protahovací cvičení</p> <p><u>zdravotně zaměřené činnosti</u> -správné držení těla -správné zvedání zátěže -průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití</p>		<p>Osobnostní a sociální</p> <ul style="list-style-type: none"> - dobrý vztah k sobě samému - aktivní proti všem projevům nesnášenlivosti

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
Ročník: 1. ročník



Klíčové kompetence	Dílčí klíčové kompetence	Školní výstupy	Učivo	Přesahy, vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
			Činnosti ovlivňující zdraví		
K řešení problémů		-uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	<u>hygiena při TV</u> (obutí, oblečení, prostředí) <u>bezpečnost</u> (bezpečná příprava a ukládání náčiní a nářadí) - první pomoc v podmínkách TV	Pr -	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
Ročník: 1. ročník



Klíčové kompetence	Dílčí klíčové kompetence	Školní výstupy	Učivo	Přesahy, vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
			Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností		
	- zná pravidla jednoduchých pohybových her („Jelen“...)	- užívá základní tělocvičné pojmy, názvy pohybových činností, nářadí a náčiní - reaguje na základní pokyny a povely k osvojení činnosti a její organizaci	<u>pohybové hry:</u> -s různým zaměřením -netradiční pohybové hry a aktivity -využití hraček a netradičního náčiní při cvičení -pohybová tvořivost <u>základy gymnastiky</u> -průpravná cvičení -akrobacie -cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti <u>rytmické a kondiční formy cvičení pro děti</u> - kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem -základy estetického pohybu	JČ – rozšiřování slovní zásoby WP – hry s pohybem, tanec	VÝCHOVA K MYŠLENÍ O EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - myšlenka OH a mezinárodních sportovních utkání ENVIROMENTÁLNÍ - ochrana přírody při turistice

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
Ročník: 1. ročník



Klíčové kompetence	Dílčí klíčové kompetence	Školní výstupy	Učivo	Přesahy, vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
			Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností		
			-vyjádření melodie a rytmu pohybem -jednoduché tance <u>průpravné úpoly</u> -přetahy a přetlaky <u>základy atletiky</u> -rychlý běh -motivovaný vytrvalý běh -skok do dálky -hod míčkem <u>základy sportovních her</u> -manipulace s míčkem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti s hmotností -herní činnosti jednotlivce -spolupráce ve hře -průpravné hry -utkáni podle zjednodušených pravidel minisportů	HV – tanec, pochod v rytmu	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
Ročník: 1. ročník



Klíčové kompetence	Dílčí klíčové kompetence	Školní výstupy	Učivo	Přesahy, vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
			Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností		
		-reaguje na základní pokyny a povely k osvojení činnosti a její organizaci	<u>turistika a pobyt v přírodě</u> -přesun do terénu -chování v dopravních prostředcích -chůze v terénu -táboření -ochrana přírody -plavání (základní plavecká výuka) -hygiena plavání -adaptace na vodní prostředí -základní plavecké dovednosti -prvky sebezáchrany <u>hry na sněhu</u>	PRV – vycházky (turistika, ochrana přírody...) WP – motivační hry ve vodě Vv –kresba ve sněhu	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
Ročník: 1. ročník



Klíčové kompetence	Dílčí klíčové kompetence	Školní výstupy	Učivo	Přesahy, vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
			Činnosti podporující pohybové učení		
			<u>komunikace v TV</u> -základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností -smluvené povely, signály <u>organizace při TV</u> -základní organizace prostoru a činnosti ve známém prostředí <u>zásady jednání a chování při TV</u> -fair play <u>pravidla zjednodušených osvojených pohybových činností</u> -her, závodů, soutěží <u>měření a posuzování pohybových dovedností</u> -měření výkonů	JČ- rozšiřování slovní zásoby	

Vzdělávací oblast:
Vyučovací předmět:
Ročník:

Člověk a zdraví
Tělesná výchova
1. ročník

