

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

| Výstup | Učivo | Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy | Poznámky |
|---|---|--|----------|
| <p>– dodržuje základní pravidla bezpečného chování při TV, hlavní zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě</p> <p>– zná a užívá základní tělocvičné pojmy, názvy pohybových činností, tělocvičného náradí a náčiní, zná pojmy z pravidel sportů a soutěží</p> <p>– spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích, jedná v duchu fair-play</p> <p>– dokáže obratně, rychle a vytrvale překonávat překážky</p> <p>– zvládá cvičení s krátkým švihadlem, dokáže podbíhat dlouhé lano, provádí cvičení na lavičkách</p> <p>– dokáže udržet správný rytmus chůze, zvládá vyjádřit melodii rytmem pohybu</p> | <p>základní pravidla chování a bezpečnosti při pohybových činnostech</p> <p>základní tělocvičné pojmy, povely – komunikace v TV</p> <p>základy sportovních her, míčové hry, pohybové hry, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností, her a soutěží, zásady jednání a chování</p> <p>přeskoky, prolézání obručí, využití lavičky, žebřiny, lano</p> <p>přeskoky střídnož, snožmo, podbíhání lana</p> <p>pochod, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – jednoduché tanečky, základy estetického pohybu</p> | <p>PRV, ČJ Téma: Člověk a zdraví VDO – principy demokracie - přístup k druhým, zásady slušnosti, tolerance</p> <p>PRV, M – odhad vzdálenosti</p> <p>M – počítání do 10</p> <p>HV, PRV – důraz na správné držení těla, estetická výchova</p> | |

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

| Výstup | Učivo | Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy | Poznámky |
|--|--|---|----------|
| <p>– dbá na správné způsoby držení těla při různých činnostech i provádění cviků, dbá na správné dýchání, zná relaxační cviky</p> <p>– je schopen základní atletické činnosti – technika hodů kriketovým míčkem, zná nízký start, nacvičí skok do dálky</p> <p>– zvládá průpravné cviky pro kotoul vpřed, jednoduchá cvičení na žebřinách</p> <p>– dokáže krátce udržet rovnováhu</p> <p>– zná význam sportování pro zdraví, učí se respektovat zdravotní handicap</p> <p>– dokáže se orientovat v terénu, zvládne chůzi na delší vzdálenost</p> | <p>rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, základy estetického pohybu</p> <p>nácvik hodů míčkem z místa, skok do dálky, nácvik techniky běhu (práce paží), rozvoj rychlosti, vytrvalosti a koordinace pohybu</p> <p>nácvik správného sbalení do kotoulu</p> <p>přechod lavičky</p> <p>vztah ke sportu – zásady chování, jednání fair-play</p> <p>cvičení v přírodě</p> | <p>TV chvilky</p> <p>PRV, ČJ, VV EV – vztah člověka k prostředí</p> | |