

## Vzdělávací obor: Tělesná výchova

### Název předmětu: Tělesná výchova

Časová dotace: 10 vyučovacích hodin (10 povinných)

Ročník: 1.

Časová dotace: 2 hodiny týdně

Učivo, téma	očekávané výstupy	klíčové kompetence, mezipředmětové vazby	průřezová témata
<b>Činnosti ovlivňující zdraví</b>			
<b>Význam pohybu pro zdraví</b> pohybový režim žáků délka a intenzita pohybu	Žák se podílí na realizaci pravidelného pohybového režimu.	Kompetence k řešení problémů Člověk a jeho svět	Osobnostní a sociální výchova
	Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím.		
	Využívá nabízené příležitosti k pohybu.		
<b>Příprava organismu</b> příprava před pohybovou činností uklidnění po zátěži napínací a protahovací cvičení	Žák užívá vhodné oblečení a obuv na sport.	Kompetence k učení	Osobnostní a sociální výchova
	Snaží se o správné provádění cviků pod vedením učitele (jednotlivci, dvojice, skupiny).		
<b>Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</b>	Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti.	Kompetence k řešení problémů	Osobnostní a sociální výchova
	Reaguje na jednoduché povely a signály.		
	Respektuje význam přípravy organismu před cvičením.		

Učivo, téma	očekávané výstupy	klíčové kompetence, mezipředmětové vazby	průřezová témata
<b>Hygiena při TV</b> hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity	Žák užívá vhodné oblečení a obuv podle druhu pohybových aktivit.	Kompetence pracovní	Osobnostní a sociální výchova
	Dodržuje pokyny učitele směřující k hygieně při tělesné výchově.	Člověk a jeho svět	
<b>Bezpečnost při pohybových činnostech</b> organizace a bezpečnost cvičebního prostoru bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek první pomoc v podmínkách TV	Žák uplatňuje pravidla bezpečného chování v běžném sportovním prostředí.	Kompetence pracovní	Osobnostní a sociální výchova
	Respektuje pokyny učitele při přípravě a ukládání náradí, náčiní a pomůcek.	Člověk a svět práce	
	Dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech.		
<b>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</b>			
<b>Pohybové hry</b> s různým zaměřením netradiční pohybové hry a aktivity využití netradičního náčiní při cvičení pohybová tvořivost	Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti.	Kompetence k učení, k řešení problémů	Osobnostní a sociální výchova
	Spolupracuje při týmových činnostech.		
	Spolupracuje při týmových soutěžích.		
	Seznamuje se s využitím netradičního náčiní při cvičení.		
<b>Základy gymnastiky</b> průpravná cvičení akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti	Žák dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech.	Kompetence k učení	Osobnostní a sociální výchova
	Předvede v souladu se svými individuálními schopnostmi pády, kotoul vpřed a vzad, chůzi po kladině bez dopomoci, šplh o tyči s přírazem, vybrané cvičení s náčiním.		

Učivo, téma	očekávané výstupy	klíčové kompetence, mezipředmětové vazby	průřezová témata
<b>Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti</b> kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičtým doprovodem základy estetického pohybu vyjádření melodie a rytmu pohybem jednoduché tance	Žák se snaží o správné provádění cviků pod vedením učitele.	Umění a kultura	Osobnostní a sociální výchova
	Předvede jednoduchý taneční krok s hudbou.		
	Seznamuje se s propojením pohybu a hudby, snaží se o vyjádření melodie a rytmu pohybem.		
<b>Průpravné úpoly</b> přetahy a přetlaky	Respektuje zásady bezpečnosti při přetazích a přetlacích.		Osobnostní a sociální výchova
<b>Základy atletiky</b> rychlý běh motivovaný vytrvalý běh skok do dálky hod míčkem	Žák opakuje po učiteli běžeckou abecedu.	Kompetence k řešení problémů	Osobnostní a sociální výchova
	Předvede v souladu se svými individuálními předpoklady základní pohybové výkony.		
<b>Základy sportovních her</b> manipulace s míčem, hokejkou herní činnosti jednotlivce spolupráce ve hře průpravné hry utkání podle zjednodušených pravidel minisportů	Žák se seznamuje se základními pravidly sportovních her.	Kompetence k řešení problémů, k učení, komunikativní	Osobnostní a sociální výchova
	Snaží se spolupracovat s ostatními hráči.		
	Seznamuje se s manipulací s míčem.		
<b>Turistika a pobyt v přírodě</b> přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu chůze v terénu ochrana přírody	Žák se učí překonávat přírodní překážky.	Kompetence k řešení problémů, k učení	Environmentální výchova
	Respektuje ochranu životního prostředí.		
	Dodržuje bezpečnost při pohybu v terénu.		

Učivo, téma	očekávané výstupy	klíčové kompetence, mezipředmětové vazby	průřezová témata
<b>Bruslení</b> hry na sněhu a na ledě	Žák respektuje pokyny vyučujícího při hrách na sněhu a ledě, dodržuje bezpečnost při bruslení.	Kompetence k učení	
	Dodržuje pravidla bezpečného chování při zimních hrách, výběr vhodného místa.		
	Obuje se s dopomocí do bruslí, předvede chůzi a skluz.		
<b>Činnosti podporující pohybové učení</b>			
<b>Komunikace v TV</b> základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností smluvené povely, signály	Žák se seznamuje se základním tělocvičným názvoslovím při pohybové činnosti.	Kompetence pracovní	Osobnostní a sociální výchova
	Učí se reagovat na smluvené signály a povely.		
<b>Organizace při TV</b> základní organizace prostoru a činností v běžném prostředí	Žák reaguje na pokyny vyučujícího při nenáročných pohybových činnostech a soutěžích.	Kompetence k řešení problémů	Osobnostní a sociální výchova
<b>Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností</b> hry, závody, soutěže	Žák respektuje zásady správného chování.	Kompetence při řešení problémů	Osobnostní a sociální výchova
	Seznamuje se s dodržováním pravidel her a soutěží, snaží se poznat přestupky proti pravidlům.		
	Při pohybových činnostech respektuje ostatní spolužáky.		

Učivo, téma	očekávané výstupy	klíčové kompetence, mezipředmětové vazby	průřezová témata
<b>Měření a posuzování pohybových dovedností</b> měření výkonů základní pohybové testy	Žák se učí hodnotit svoji pohybovou dovednost.		Osobnostní a sociální výchova Lukavický desetiboj
	Reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.		
	Cvičí podle předcvíčení vyučujícího.		
	Učí se měřit svoje pohybové výkony a porovná je s výsledky spolužáků.		
<b>Zdroje informací o pohybových činnostech</b>	Žák se seznamuje v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště.	Kompetence k učení Informační a komunikační technologie	Mediální výchova