

Příloha č. 11 TĚLESNÁ VÝCHOVA

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
<p>Žák se podílí na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje samostatnou vůli pro zlepšení úrovně své zdatnosti</p> <p>Žák zařazuje do pohybového režimu cviky posilující jeho svalové oslabení</p> <p>Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené dovednosti vytváří varianty osvojených her</p> <p>Žák uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; reaguje v situaci úrazu spolužáka</p>	Činnosti ovlivňující zdraví	<p>Význam pohybu pro zdraví (pohybový režim délka a intenzita pohybu)</p> <p>Příprava organismu (před pohybovou činností, uklidnění po zátěži; rozcvičky)</p> <p>Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalost, síla, pohyblivost - koordinace pohybu</p> <p>Hygiena při TV – hygienický pohyb činností a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečná příprava a úklid náradí, náčiní a pomůcek; první pomoc v hodinách TV, turistika, pobyt v přírodě</p>	4.	70	září - červen	<p>PS – předcházení stresových situací</p> <p>dobrá organizace času</p>	<p>ČJS - režim dne, znalosti anatomie lidského těla</p>

Příloha č. 11 TĚLESNÁ VÝCHOVA

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
<p>Žák jednoduše zhodnotí kvalitu pohybu spolužáka, reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</p> <p>Žák jedná v duchu fair-play; dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví</p>	<p>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</p>	<p>Pohybové hry – s různým zaměřením; pohybová tvořivost</p> <p>Základy gymnastiky - průpravná cvičení, cvičení s náradím a náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti</p> <p>Rytmické a kondiční formy cvičení s hudbou nebo rytmičným doprovodem, vyjádření rytmu a pohybu, jednoduché tance</p> <p>Průpravné cviky - přetahy a přetlaky</p> <p>Základy atletiky – rychlý a vytrvalý běh, skok do dálky, do výšky, hod míčkem</p> <p>Základy sportovních her – manipulace s míčem, herní činnosti jednotlivce; spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel</p>	4.		září - červen	<p>RSP – cvičení pozornosti a soustředění</p> <p>MV – empatie, respekt, podpora, pomoc</p>	<p>Hv – rytmizace, takt,</p> <p>Tv - pohyb, tanec</p> <p>ČJS- nauka o těle</p>

Příloha č. 11 TĚLESNÁ VÝCHOVA

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
<p>Žák užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</p> <p>Žák zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy</p> <p>Žák změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</p> <p>Žák se orientuje v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích na škole a v místě bydliště</p> <p>Žák samostatně získává potřebné informace</p>	<p>Činnosti podporující pohybové učení</p>	<p>Komunikace v Tv – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené po-vely a signály</p> <p>Organizace při Tv – základní organizace prostoru a činností ve známém prostředí</p> <p>Základy jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly</p> <p>Pravidla pohybových činností – her, závodů, soutěží</p> <p>Měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy</p> <p>Zdroje informací o pohybových činnostech</p>	4.		září - červen	MK – prostředek vzájemného obohacování (olympijské hry)	<p>Ma – měření, jednotky délky a času</p> <p>Čj – čerpání údajů z tisku; umět sestavit jednoduchou zprávu</p>

Příloha č. 11 TĚLESNÁ VÝCHOVA

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
-------------------	------	-------	--------	-------------	-------	----------------	------------------------

<p>Žák se podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu</p> <p>Žák uplatňuje kondičně zaměřené činnosti</p> <p>Žák projevuje samostatnou vůli pro zlepšení své zdatnosti</p> <p>Žák zařazuje do pohybového režimu cviky posilující jeho svalové oslabení</p> <p>Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené dovednosti</p> <p>Žák vytváří varianty osvojených her</p> <p>Žák uplatňuje pravidla hygieny a bezpečnosti chování v běžném sportovním prostředí</p> <p>Žák reaguje v situaci úrazu spolužáka</p>	<p>Činnosti ovlivňující zdraví</p>	<p>Význam pohybu pro zdraví pohybový režim, délka a intenzita pohybu</p> <p>Příprava organismu - před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, rozcvičky</p> <p>Rozvoj různých forem - rychlost, vytrvalost, síla, pohyblivost, koordinace pohybu</p> <p>Hygiena při TV - hygiena pohybových činností a cvičení, pro-středí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity</p> <p>Bezpečnost při pohybových činnostech - organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečná příprava a ukládání nářadí, první pomoc, turistika, pobyt v přírodě</p>	5.	70	září- červen	<p>PS – dobrý vztah k sobě samému</p> <p>SS – sebeovládání sebekontrola</p>	<p>ČJS - režim dne</p> <p>ČJS - orientace v terénu</p>
---	---	--	----	----	--------------	---	--

Příloha č. 11 TĚLESNÁ VÝCHOVA

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
<p>Žák užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví</p> <p>Žák cvičí podle zjednodušeného nákresu a popisu cvičení</p> <p>Žák zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy</p> <p>Žák změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</p> <p>Žák se orientuje v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích pořádaných školou a v místě bydliště</p> <p>Samostatně získává potřebné informace</p>	<p>Činnosti podporující pohybové učení</p>	<p>Komunikace v TV - základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely a signály</p> <p>Organizace při TV-základní organizace prostoru a činností ve známém prostředí</p> <p>Zásady jednání a chování-fair olympijské ideály a symboly</p> <p>Pravidla pohybových činností-her,závodů a soutěží</p> <p>Žák měří a posuzuje pohybové dovednosti - měření výkonů, základní pohybové testy, zdroje informací o pohybových činnostech</p> <p>Komunikace v TV - základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely a signály</p> <p>Organizace při TV - základní organizace prostoru a činností ve známém prostředí</p> <p>Zásady jednání a chování - fair play</p> <p>Olympijské ideály a symboly</p> <p>Pravidla pohybových činností - her,závodů a soutěží</p>	5.		září - červen	<p>KK – organizace a vedení skupiny, respektující komunikace, řešení konfliktů</p> <p>MK – různorodost národů (olympijské hry)</p>	<p>Čj - údaje v tisku</p> <p>Ma - jednotky délky</p>

Příloha č. 11 TĚLESNÁ VÝCHOVA

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
<p>Žák jednoduše zhodnotí kvalitu pohybu spolužáka</p> <p>Žák reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</p> <p>Žák jedná v duchu fair play</p> <p>Žák dodržuje pravidla her a soutěží</p> <p>Žák pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně reaguje</p> <p>Žák respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví</p>	<p>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</p>	<p>Pohybové hry s různým zaměřením, pohybová tvořivost</p> <p>Základy gymnastiky - průpravná cvičení, cvičení s náradím a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti</p> <p>Rytmické a kondiční formy cvičení s hudbou nebo rytmičtým doprovodem, vyjádření rytmu a pohybu, jednoduché tance</p> <p>Průpravné úpoly-přetahy a tlaky</p> <p>Základy atletiky-rychlý a vytrvalý běh, skok do dálky, do výšky, hod míčkem</p> <p>Základy sportovních her – manipulace s míčem, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů</p>	5.		září - červen	MV – respektování, podpora, po-moc	<p>ČJS – ochrana přírody, orientace v terénu</p> <p>Hv - pohyb a tanec</p>