

Příloha č. 11 TĚLESNÁ VÝCHOVA

<p>Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost. Provede laickou první pomoc, přivolá odbornou pomoc.</p> <p>Účastní se pohybových činností ve vhodném oblečení a obuvi.</p> <p>Upozorní samostatně na činnosti, prostředí, které jsou v rozporu s jeho oslabením.</p> <p>Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší.</p>	<p>BOZ</p>	<p>Zásady bezpečného pohybu a chování při sportu, zásady první pomoci, vhodná výstroj, případná individuální oslabení, kontraindikace</p> <p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p>	<p>1.</p>	<p>1</p>	<p>září</p>		
--	-------------------	---	-----------	----------	-------------	--	--

Příloha č. 11 TĚLESNÁ VÝCHOVA

<p>Spojuje pravidelnou každodenní 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</p>	<p>Činnosti ovlivňující zdraví</p>	<p>Význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu Příprava organismu - příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení</p>	<p>1.</p>	<p>70</p>	<p>září - červen</p>	<p>PL – vzájemné poznávání ve skupině KK – řešení konfliktů, podřízení se, vedení a organizování skupiny</p>	<p>Hv – ztvárnění hudby pohybem, tanec</p>
<p>Spolupracuje při jednoduchých týmových činnostech a soutěžích</p>		<p>Zdravotně zaměřené činnosti - správné držení těla, správné zvedání zátěže, průpravná, kompenzační a relaxační cvičení Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</p>					

Příloha č. 11 TĚLESNÁ VÝCHOVA

<p>Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p>	<p style="text-align: center;">Činnosti ovlivňující zdraví</p>	<p>Hygiena při TV - hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity Bezpečnost při pohybových činnostech - organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek První pomoc v podmínkách TV Turistika a pobyt v přírodě</p>	1.		září - červen	PS – uvolnění, relaxace, dovednosti pro pozitivní naladění mysli	<p>ČJS - zdraví, hygiena</p>
<p>Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</p>		<p>Pohybové hry - honičky, Kuba řekl, Pan čáp..., Na hada aj. Základy gymnastiky - čertovské hry... Rytmické a kondiční formy cvičení Průpravné úpoly – přetahování Základy atletiky – běh, skok do dálky, hod míčkem Základy sportovních her - na třetího, na jelena, míčové hry...</p>					<p>ČJS - zdraví, hygiena</p>
<p>Zvládne alespoň částečně pohybové dovednosti a činnosti</p>	<p style="text-align: center;">Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</p>						

Příloha č. 11 TĚLESNÁ VÝCHOVA

<p>Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</p>	<p>Činnosti podporující pohybové učení</p>	<p>Komunikace při TV Organizace při TV - zásady jednání a chování, pravidla zjednodušených pohybových činností, měření a posuzování pohybových dovedností</p>	<p>1.</p>		<p>září - červen</p>	<p>PL - komunikace</p>	<p>ČJS – společenské chování ve školním prostředí</p>
--	---	---	-----------	--	----------------------	------------------------	---

Příloha č. 11 TĚLESNÁ VÝCHOVA

<p>Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost. Provede laickou první pomoc, přivolá odbornou pomoc.</p> <p>Účastní se pohybových činností ve vhodném oblečení a obuvi.</p> <p>Upozorní samostatně na činnosti, prostředí, které jsou v rozporu s jeho oslabením.</p> <p>Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší.</p>	<p>BOZ</p>	<p>Zásady bezpečného pohybu a chování při sportu, zásady první pomoci, vhodná výstroj, případná individuální oslabení, kontraindikace</p> <p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p>	<p>2.</p>	<p>1</p>	<p>zář</p>		
--	-------------------	---	-----------	----------	------------	--	--

Příloha č. 11 TĚLESNÁ VÝCHOVA

<p>Spojuje pravidelnou každodenní 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 Spolupracuje při jednoduchých týmových činnostech a soutěžích Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p>	<p>Činnosti ovlivňující zdraví</p>	<p>Význam pohybu pro zdraví - pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu Příprava organismu - příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení Zdravotně zaměřené činnosti - správné držení těla, správné zvedání zátěže, průpravná, kompenzační a relaxační cvičení Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu Hygiena při TV- hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity Turistika a pobyt v přírodě</p>	2.	70	září - červen	<p>HP – spolehlivost, respektování</p>	<p>Hv -ztvárnění hudby pohybem - tanec ČJS – zdraví, hygiena</p>
---	---	---	----	----	---------------	--	---

Příloha č. 11 TĚLESNÁ VÝCHOVA

<p>Žák reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci Žák zvládne pohybové dovednosti a činnosti</p>	<p>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</p>	<p>Pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy cvičení, průpravné úpoly – přetahování, základy atletiky – běh, skok do dálky, hod míčkem, základy sportovních her</p>	2.		září - červen	<p>PS – efektivní komunikace, zvládání stresových situací SS – vůle, stanovení osobních cílů SP – moje tělo KK – rozvoj individuálních schopností pro kooperaci RSP – cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění</p>	<p>M – měření základní jednotky délky</p>
<p>Žák reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</p>	<p>Činnosti podporující pohybové učení</p>	<p>Komunikace v TV Organizace při TV Zásady jednání a chování Pravidla zjednodušených pohybových činností Měření a posuzování pohybových dovedností</p>				září - červen	<p>PS – zvládání stresových situací SS – cvičení sebekontroly, sebeovládání RSP – cvičení smyslového vnímání, pozornosti, soustředění SP – moje tělo HP - respektování</p>
<p>Žák si osvojí bezpečnostní zásady na bazéně, zvládá techniku splývání a prsou včetně skoku do vody Je seznámen s tím, jak pomoci tonoucímu, poskytnout první pomoc</p>	<p>Plavání</p>	<p>Zásady při plavání, záchrany tonoucího, příprava cvičení na suchu, splývání, dýchání do vody, pády a skoky do vody, obrátky, jeden plavecký způsob, adaptace na vodní prostředí, hygiena plavání</p>					

Příloha č. 11 TĚLESNÁ VÝCHOVA

<p>Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost. Proveďte laickou první pomoc, přivolá odbornou pomoc.</p> <p>Účastní se pohybových činností ve vhodném oblečení a obuvi.</p> <p>Upozorní samostatně na činnosti, prostředí, které jsou v rozporu s jeho oslabením.</p> <p>Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší.</p>	<p>BOZ</p>	<p>Zásady bezpečného pohybu a chování při sportu, zásady první pomoci, vhodná výstroj, případná individuální oslabení, kontraindikace</p> <p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p>	<p>3.</p>	<p>1</p>	<p>září</p>		
---	-------------------	---	-----------	----------	-------------	--	--

Příloha č. 11 TĚLESNÁ VÝCHOVA

Žák se seznámí se správným průběhem nástupu, povely, sám dokáže nástup vést, podat hlášení	Nástup	Nácvik nástupu	3.	70	září - červen	KK – organizování práce skupiny	Čj - souvislý projev při nácviku nástupu
Žák provede kotouly, stoj na rukou s dopomocí, přeskočí bednu, zvládá cvičení na žebřinách	Gymnastika	Akrobacie - základní cvičební polohy, kotoul vpřed, vzad a jeho modifikace, stoj na hlavě s dopomocí Přeskok - odraz z můstku, přes bednu 2-4 díly Cvičení na žebřinách - výstupy, sestupy, svisy Šikmé lavičky výstup a sjezd Cvičení s obručemi				PS – moje tělo, psychika	ČJS - hygiena a kultura odívání
Žák má estetické držení těla, vyjadřuje rytmus pohybem, zvládá pár tanečků	Rytmická cvičení	Rytmizovaný pohyb, vyjádření rytmů, základní tanec 2-4,3-4, chování při tanci, základní cvičení s náčiním-šátky, míče aj. Změny poloh, obměny rytmu a tempa..				RSP – cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění	Hv - hudební žánry, rytmická cvičení, soulad hudby a pohybu

Příloha č. 11 TĚLESNÁ VÝCHOVA

<p>Žák zvládá základní povely při běhu, skoku, hodu Je si vědom zásad bezpečného chování Žák správně reaguje na základní pokyny a povely</p>	<p>Atletika</p>	<p>Základní pojmy, základní disciplíny, běžecké dráhy, techniky skoků, běhů, hodů, sportovní povely Běh - rychlý běh, nízký start, běh v terénu. Skok - do dálky s rozběhem i z místa Hod - hod míčkem, pojení s rozběhem Běh od mety k metě</p>	<p>3.</p>		<p>září - červen</p>	<p>RSP - cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění SS – cvičení sebekontroly, sebeovládání, vůle, stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení</p>	<p>Ma - součty získaných bodů Čj - pravidla, her a jejich vymyšlení a následné využití v hodinách Tv</p>
<p>Žák spolupracuje při jednotlivých týmových pohybových činnostech soutěžích s pomůckami i bez nich Uplatňuje správné držení těla v různých polohách a pracovních činnostech, zaujímá správné základní cvičební polohy</p>	<p>Pohybové hry</p>	<p>Využití přírodního prostředí, cvičení s náčiním -švihadla, míče, soutěživé hry Základní pravidla her Hry pro rozvoj pohybové představitosti Turistika a pobyt v přírodě</p>				<p>KK – asertivní komunikace, řešení konfliktů, organizování práce skupiny PL – vzájemné poznávání ve skupině</p>	<p>ČJS - osobní hygiena Čj - čtení s porozumění M – pravidla her</p>

Příloha č. 11 TĚLESNÁ VÝCHOVA

<p>Žák spolupracuje se spoluhráči, dodržuje pravidla her, pozná a označí přestupky proti pravidlům a reaguje na ně. Orientuje se v základních pojmech týkajících se sportovních her. Zvládá základní dovednosti nutné pro hru (příhrávky, ..)</p>	<p>Sportovní hry</p>	<p>Základní pojmy, organizace utkání, vhodné oblečení, obutí Příhrávky jednoruč, obouruč, obloukem, po zemi Pohyb s míčem, driblík Střelba jednoruč, obouruč Kolektivní míčové hry – vybíjená, kopaná Držení míče Příhrávky rukou i nohou.</p>	<p>3.</p>		<p>září – červen</p>	<p>KK – seberegulace v situaci nesouhlasu, zvládnutí situace soutěže, konkurence</p>	<p>ČJS - osobní hygiena Čj - rozhovor, komunikace mezi spoluhráči</p>
<p>Žák zvládá jednoduché cviky vedoucí k relaxaci, uvolnění svalů, u cvičení se soustředí na správné dýchání</p>	<p>Relaxace</p>	<p>Relaxační cvičení</p>				<p>PS – uvolnění, relaxace</p>	<p>Hv - správná relaxační hudba, žánry Čj - četba ČJS - osobní hygiena</p>
<p>Žák si osvojí bezpečnostní zásady na bazénech, zvládá techniku splývání a prsou včetně skoku do vody Je seznámen s tím, jak pomoci tonoucímu, poskytnout první pomoc</p>	<p>Plavání</p>	<p>Zásady při plavání, záchrany tonoucího, příprava cvičení na suchu, splývání, dýchání do vody, pády a skoky do vody, obrátky, jeden plavecký způsob, adaptace na vodní prostředí, hygiena plavání</p>				<p>PS – zvládnutí stresových situací SS – cvičení sebekontroly, sebeovládání RSP – cvičení smyslového vnímání, pozornosti, soustředění SP – moje tělo HP - respektování</p>	<p>ČJS - osobní hygiena, bezpečnost a základy slušného chování</p>