

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		1. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vysvětlí, proč je pohyb vhodný pro zdraví</li> <li>- aktivně cvičí (za pomoci učitele a rodičů)</li> <li>- aplikuje základní pravidla chování při TV a sportu a řídí se jimi (za pomoci učitele)</li> <li>- reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele</li> <li>- dovede se samostatně převléci do cvičebního úboru a umýt se</li> <li>- vysvětlí, že různá cvičení mají různé účinky (s pomoci učitele se o tom prakticky přesvědčuje)</li> <li>- dodržuje zásady správného sezení, držení těla ve stoji, dýchání</li> <li>- používá cvičení pro odstranění únavy při výuce (s pomoci učitele)</li> <li>- pravidelně zařazuje do svého režimu (ve škole a doma) zdravotní cvičení</li>   <li>- uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičení a za pomoci učitele je dodržuje</li> <li>- zvládá základní pojmy osvojených cviků</li> <li>- zvládá základní gymnastické držení těla</li> <li>- zvládá se soustředit na cvičení</li> <li>- uvědomuje si, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze</li> <li>- zvládá kotoul vpřed, vzad, skoky prosté snožmo z trampolíny</li> </ul>	<p><b><u>Poznatky z TV a sportu</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tělocvičné pojmy – komunikace v TV</li> <li>- příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti</li> <li>- bezpečnost při sportování</li>   <li><b><u>Průpravná, kondiční a relaxační cvičení</u></b></li> <li>- základní pojmy</li> <li>- cvičení během dne, rytmické a kondiční formy</li> <li>- správné držení těla</li> <li>- základy estetického pohybu, jednoduché tanečky</li> <li>- zařazuje se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodině TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení</li>   <li><b><u>Gymnastika</u></b></li> <li>- základní cvičební polohy, postoje, pohyby</li> <li>- vhodné oblečení pro gymnastiku</li> <li>- základní bezpečnostní pravidla</li> <li>- gymnastické držení těla, soustředění na cvičení</li> <li>- <b>akrobacie</b></li> <li>- průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed</li> <li>- průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vzad</li> <li>- kotoul vpřed, vzad</li> </ul>	<p>Např.: PP, PV, Z, S</p>	<p><b>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</b>  <b>U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 1.12, 1.13, 1.16, 1.18, 1.19, 1.20, 1.21</b></p> <p><b>Podp. op.:</b>  <b>1-1p, 1-2p, 1-3p, 1-4p, 1-5p</b></p>	<p><b>TO: 1.1.1. 1.1.4.</b></p>

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		1. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá základy gymnastického odrazu</li> <li>- zvládá základy chůze na lavičce s dopomocí učitele</li> <li>- zvládá základy šplhu s dopomocí učitele</li> <li>- zvládá jednoduchá cvičení na žebřinách</li> <li>- dokáže podbíhat dlouhé lano</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech, za pomoci učitele je dodržuje</li> <li>- reaguje na základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem</li> <li>- předvede nízký a polovysoký start</li> <li>- zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodů míčkem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>přeskok</b></li> <li>- průpravná cvičení pro nácvik odrazu z trampolíny</li> <li>- výskok do vzporu dřepmo (švédská bedna)</li> <li>- <b>hrazda</b></li> <li>- ručkování</li> <li>- <b>kladina, lavičky</b></li> <li>- chůze s dopomocí</li> <li>- <b>šplh na tyči</b></li> <li>- průpravná cvičení přírazu obouoží</li> <li>- šplh do výšky max. 2m s dopomocí</li> </ul> <p><u>Atletika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní pojmy běhů, skoků, hodů</li> <li>- názvy částí atletického hřiště</li> <li>- startovní povely a signály</li> <li>- vhodné oblečení pro atletické činnosti</li> <li>- bezpečnost při atletických činnostech</li> <li>- <b>běh</b></li> <li>- základy nízkého a polovysokého startu</li> <li>- rychlý běh na 20 až 40m</li> <li>- běh, chůze, běh v terénu až do 10min</li> <li>- <b>skok</b></li> <li>- skok z místa</li> <li>- skok do dálky z místa</li> <li>- <b>hod</b></li> <li>- průpravná cvičení pro hod kriketovým míčkem</li> <li>- hod míčkem z místa</li> </ul>	<p>Např.: PP, PV, Z, S</p>	<p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5  U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 1.12, 1.13, 1.16, 1.18, 1.19, 1.20, 1.21</p>	

<b>PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA</b>		<b>1. ročník</b>		
<b>Konkretizovaný výstup</b>	<b>Konkretizované učivo</b>	<b>Evaluace a její nástroje</b>	<b>Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)</b>	<b>Průřezová témata</b>
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytmizaci, za pomoci učitele je dodržuje</li> <li>- zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to)</li> <li>- zvládá základní estetický pohyb těla a jeho části (chůze, běh, poskoky, obraty atd.)</li> <li>- chápe, že cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem či zpěvem přináší radost</li>   <li>- vyjmenuje různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit</li> <li>- zvládá některé pohybové hry</li> <li>- zvládá v pohybové hře využít i hračky a jiné předměty (mimo tělocvičného náčiní) dokáže pohyb spojovat s představou, rytmem, příběhem, pohádkou, slovem</li>   <li>- uplatňuje pravidla bezpečnosti při sportovních činnostech, za pomoci učitele je dodržuje</li> <li>- zvládá základní pojmy označující náčiní, osvojení dovednosti, části hřiště a základní sportovní hry jako je vybíjená</li> <li>- zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti</li> </ul>	<p><b><u>Rytmická a kondiční gymnastika</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zásady bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytmizaci</li> <li>- vhodný oděv a obuv</li> <li>- základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla)</li> <li>- rytmizovaný pohyb, nápodoba pohybem, tvořivé vyjádření rytmu pohybem</li>   <li><b><u>Pohybové hry</u></b></li> <li>- základní pojmy související s osvojovanými hrami</li> <li>- organizační povely pro realizaci her</li> <li>- základní pravidla her</li> <li>- bezpečnost při různých druzích her a v různých podmínkách</li> <li>- využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám</li>   <li><b><u>Sportovní hry</u></b></li> <li>- základy bezpečnosti a hygieny</li> <li>- správný oděv, obuv, náčiní, sportovní hřiště</li> <li>- držení míče jednoruč, obouruč</li> <li>- manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti</li> <li>- základní přihrávky</li> <li>- základní sportovní hry, např. vybíjená</li> </ul>	<p>Např.: PP, PV, Z, S</p>	<p><b>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</b>  <b>U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 1.12, 1.13, 1.16, 1.18, 1.19, 1.20, 1.21</b></p>	

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		1. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá chůzi po ledě (s oporou, bez opory), klouzání</li> <li>- ví, že je nebezpečné vstupovat na zamrzlou přírodní plochu bez dozoru</li> </ul>	<p><b>Úpoly</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přetahy a přetlaky</li> </ul> <p><b>Bruslení</b> (dle podmínky)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pohyb na ledu bez bruslí</li> <li>- klouzání vyvolenou nohou vpřed</li> <li>- nebezpečí vstupu na zamrzlou přírodní vodní plochu</li> </ul>	<p>Např.: PP, PV, Z, S</p>	<p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5  U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 1.12, 1.13, 1.16, 1.18, 1.19, 1.20, 1.21</p>	<p>.</p>

