

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		1. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
Žák: – vysvětlí, proč je pohyb vhodný pro zdraví – aktivně cvičí (za pomoci učitele a rodičů) – aplikuje základní pravidla chování při TV a sportu a řídí se jimi (za pomoci učitele) – reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele – dovede se samostatně převléci do cvičebního úboru a umýt se – vysvětlí, že různá cvičení mají různé účinky (s pomoci učitele se o tom prakticky přesvědčuje) – dodržuje zásady správného sezení, držení těla ve stoji, dýchání – používá cvičení pro odstranění únavy při výuce (s pomoci učitele) – pravidelně zařazuje do svého režimu (ve škole a doma) zdravotní cvičení – uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičení a za pomoci učitele je dodržuje – zvládá základní pojmy osvojených cviků – zvládá základní gymnastické držení těla – zvládá se soustředit na cvičení – uvědomuje si, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze – zvládá kotoul vpřed, vzad, skoky prosté snožmo z trampolíny	Poznátky z TV a sportu – tělocvičné pojmy – komunikace v TV – příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti – bezpečnost při sportování Průpravná, kondiční a relaxační cvičení – základní pojmy – cvičení během dne, rytmické a kondiční formy – správné držení těla – základy estetického pohybu, jednoduché tanečky – zařazuje se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodině TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení Gymnastika – základní cvičební polohy, postoje, pohyby – vhodné oblečení pro gymnastiku – základní bezpečnostní pravidla – gymnastické držení těla, soustředění na cvičení – akrobacie – průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed – průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vzad – kotoul vpřed, vzad	Např.: PP, PV, Z, S	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 Podp. op.: 1-1p, 1-2p, 1-3p, 1-4p, 1-5p	TO: 1.1.1. 1.1.4.

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		1. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
Žák: – zvládá základy gymnastického odrazu – zvládá základy chůze na lavičce s dopomocí učitele – zvládá základy šplhu s dopomocí učitele – zvládá jednoduchá cvičení na žebřinách – dokáže podbíhat dlouhé lano – uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech, za pomoci učitele je dodržuje – reaguje na základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem – předvede nízký a polovysoký start – zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodů míčkem	– přeskok – průpravná cvičení pro nácvik odrazu z trampolíny – výskok do vzporu dřepmo (švédská bedna) – hrazda – ručkování – kladina, lavičky – chůze s dopomocí – šplh na tyči – průpravná cvičení přírazu obounož – šplh do výšky max. 2m s dopomocí <u>Atletika</u> – základní pojmy běhů, skoků, hodů – názvy částí atletického hřiště – startovní povely a signály – vhodné oblečení pro atletické činnosti – bezpečnost při atletických činnostech – běh – základy nízkého a polovysokého startu – rychlý běh na 20 až 40m – běh, chůze, běh v terénu až do 10min – skok – skok z místa – skok do dálky z místa – hod – průpravná cvičení pro hod kriketovým míčkem – hod míčkem z místa	Např.: PP, PV, Z, S	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	

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		1. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
Žák: – uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytmizaci, za pomoci učitele je dodržuje – zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to) – zvládá základní estetický pohyb těla a jeho části (chůze, běh, poskoky, obraty atd.) – chápe, že cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem či zpěvem přináší radost – vyjmenuje různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit – zvládá některé pohybové hry – zvládá v pohybové hře využít i hračky a jiné předměty (mimo tělocvičného náčiní) dokáže pohyb spojit s představou, rytmem, příběhem, pohádkou, slovem – uplatňuje pravidla bezpečnosti při sportovních činnostech, za pomoci učitele je dodržuje – zvládá základní pojmy označující náčiní, osvojení dovednosti, části hřiště a základní sportovní hry jako je vybíjená – zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti	<u>Rytmická a kondiční gymnastika</u> – zásady bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytmizaci – vhodný oděv a obuv – základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla) – rytmizovaný pohyb, nápodoba pohybem, tvořivé vyjádření rytmu pohybem <u>Pohybové hry</u> – základní pojmy související s osvojovanými hrami – organizační povely pro realizaci her – základní pravidla her – bezpečnost při různých druzích her a v různých podmínkách – využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám <u>Sportovní hry</u> – základy bezpečnosti a hygieny – správný oděv, obuv, náčiní, sportovní hřiště – držení míče jednoruč, obouruč – manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti – základní přihrávky – základní sportovní hry, např. vybíjená	Např.: PP, PV, Z, S	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	

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		1. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
Žák: – zvládá chůzi po ledě (s oporou, bez opory), klouzání – ví, že je nebezpečné vstupovat na zamrzlou přírodní plochu bez dozoru	<u>Úpoly</u> – přetahy a přetlaky <u>Bruslení</u> (dle podmínky) – pohyb na ledu bez bruslí – klouzání vyvolenou nohou vpřed – nebezpečí vstupu na zamrzlou přírodní vodní plochu	Např.: PP, PV, Z, S	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	.

