

Kompetence ( výstupy )	Učivo – obsah	Mezipředm. Vazby	Poznámka	Termín
<p>Ví, že pohyb je vhodný pro zdraví. Zná základní pravidla chování a řídí se jimi. Zná zásady správného sezení, držení těla a dýchání. Dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru a umýt se. Umí ošetřit drobná poranění.</p>	<p><b><u>1. Činnosti ovlivňující zdraví</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ význam pro zdraví a vývoj organismu</li> <li>▪ hygiena při TV (oblečení, pravidelné mytí), bezpečnost pohybu</li> <li>▪ první pomoc při drobných poraněních</li> <li>▪ příprava a úklid náradí a náčiní</li> <li>▪ zdravotně zaměřené činnosti, správné držení těla</li> <li>▪ protahovací a napínací (strečinková) cvičení, vyrovnávací</li> <li>▪ využití švihadel, lan, míčů, plných míčů, atd.</li> </ul>	<p>Prvouka, VČ, PČ</p>		<p>září - červen</p>
<p>Umí využít svých dovedností a znalostí i rychlosti. Zná některé pohybové hry a umí je hrát i mimo školu.</p>	<p><b><u>2. Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</u></b></p> <p><b>Průpravné úpoly</b> zařazeny v rámci pohybových her</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ organizační povely pro realizaci her</li> <li>▪ manipulace s různým náčiním (švihadla, míče, stuhy, lana,.....)</li> <li>▪ s různým náradím a pomůckami (žebřiny, lavičky, žíněnky, ....)</li> <li>▪ různé honičky, štafety, ....</li> <li>▪ šplh na tyči – 2m, 3m</li> </ul>	<p>VČ, PČ, M</p>		<p>září - červen</p>
<p>Umí pojmenovat základní postoje, pohyby, kroky. Zvládá základní estetické držení těla. Umí vyjádřit jednoduchou melodii a rytmus pohybem, umí tance založené na taneční chůzi a běhu.</p>	<p><b>Rytmické a kondiční formy cvičení s hudbou, tanec</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ základní pojmy spojené s hudebním a rytmičtým doprovodem – pohybová představitost</li> <li>▪ soustředění na hudební a rytmičtý doprovod, vnímání a prožívání rytmu, tempa a melodie, chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla (využití Orffových nástrojů, různé písničky, .....)</li> <li>▪ základní tanec s přísunným krokem, cvalovým krokem, i poskokem, poskočným krokem, s podupy i potlesky, mazurkovým krokem</li> </ul>	<p>HČ, VČ, PČ, M</p>		<p>září - červen</p>

<p>Dovede pojmenovat gymnastické náčiní a nářadí. Zná některé pojmy osvojovaných cviků. Ví, že gymnastika obsahuje základní druhy cvičení, které napomáhají ke správnému držení těla, ovlivňování pohyblivosti, obratnosti a síly.</p>	<p><b>Gymnastika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ základní pojmy</li> <li>▪ svalové napětí a uvolnění celého těla</li> <li>▪ základní bezpečnostní pravidla při gymnastickém cvičení</li> <li>▪ soustředění se na cvičení</li> </ul> <p><i>Akrobacie</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravné cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed a vzad</li> <li>- kotoul vpřed a vzad</li> </ul> <p><i>Přeskok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nácvik odrazu z můstku a z trampolíny, výskok do kleku a vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu</li> </ul> <p><i>Kruhy</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- správné držení (jako ptáček)</li> <li>- houpání v sedě</li> <li>- „Baletka“ – závěs na rukou, jednou nohou sedíme na zemi a otáčíme se po špičce nohy</li> <li>- „Hnízdo“ - zavěsíme se rukama i nohama do kruhů a prohne tělo do tvaru hnízda (bříško dolů)</li> </ul> <p><i>Lavičky</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chůze, běhy s obměnami, přeskoky, obrácená lavička</li> </ul> <p><i>Žebřiny</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- správné držení, přelézání, jednoduché cviky (kmity, zvedání nohou, ručkování)</li> </ul>	<p>VČ, PČ</p>		<p>listopad - březen</p>
--	--	---------------	--	----------------------------------

<p>Ví, že běhy, skoky a hody všestranně ovlivňují organismus žáka. Dovede pojmenovat základní atletické disciplíny. Zná základní pojmy, pravidla bezpečnosti při atletických činnostech a dodržuje je za pomoci učitele. Zvládá základní techniku běhu, skoku a hodu.</p>	<p><b>Atletika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ základní pojmy týkající se běhů, skoků, hodů</li> <li>▪ startovací povely a signály</li> <li>▪ průpravné cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti, vytrvalosti, obratnosti a odrazové síly</li> </ul> <p><i>Běh</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základy nízkého a polovysokého startu</li> <li>- rychlý běh - 50 m</li> <li>- vytrvalostní běh - 1. Tř. - 2 min.</li> <li>- vytrvalostní běh - 2. Tř. - 4. min.</li> <li>- vytrvalostní běh na 200 – 400 m</li> <li>- motivovaný běh v terénu (chůze + běh)</li> </ul> <p><i>Skok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- do dálky z rozběhu - odraz z pásma širokého 50 cm (ze 3 a 4 dvojkroků)</li> </ul> <p><i>Hod</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hod míčkem z místa</li> <li>- hod z chůze</li> </ul>	<p>VČ, PČ, M</p>		<p>září, říjen květen, červen</p>
<p>Ví, že hra přináší radost a příjemné zážitky. Jedná a chová se fair play. Je schopen je hrát sám se spolužáky. Uvědomuje si možnost nebezpečí. Umí využít jiné předměty a hračky. Uvědomuje si, že lze pohyb spojovat s hudbou, rytmem, příběhem (slovem), představou, zkušeností.</p>	<p><b>Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ různé zaměření her, využití hraček a netradičního náčiní, pohybová tvořivost</li> <li>▪ Bezpečnost při různých druhích her i v různých podmínkách</li> <li>▪ základní pravidla osvojovaných her a organizační povely pro realizaci her</li> <li>▪ překážková dráha – jednoduchá</li> </ul>	<p>HČ, PČ, VČ ČJ, M</p>		<p>září - červen</p>

<p>Zná základní pojmy. Zvládá základní způsoby házení a chytání míče (jiného náčiní). Chápe sportovní činnosti. Uvědomuje si základní sportovní výkony a porovnává je s ostatními. Jedná a chová se fair play.</p>	<p><b>Sportovní hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ základní pojmy spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště</li> <li>▪ základy bezpečnosti a hygieny při hrách</li> <li>▪ Manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti – držení, chytání, přihrávky rukou i nohou</li> <li>▪ jiné náčiní (pálky)</li> <li>▪ základní sportovní hry -</li> </ul> <p>- hod na koš - „Pamatovák“ - fotbal - základ - Blahovecké hry“ – skok z místa, člunkový běh, hod plným míčem (1kg)</p>	<p>M, VČ, PČ</p>		<p>září - červen</p>
<p>Ví, že je nebezpečná jízda hned za sebou. Dodržuje přesná pravidla bezpečnosti. Zvládá chůzi po ledu s oporou i bez opory. Ví, že je nebezpečné vstupovat na zamrzlou přírodní plochu bez dozoru dospělých osob.</p>	<p><b>Zimní aktivity</b> sáňkování, bruslení</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pobyt na ledu bez bruslí (odstraňování zábran, strachu ze zamrzlé plochy)</li> <li>▪ klouzání vyvolenou nohou</li> <li>▪ vstup na led s dopomocí</li> <li>▪ chůze na bruslích, skluz, dřepy</li> <li>▪ vhodné a bezpečné oblečení</li> <li>▪ obutí s dopomocí</li> </ul>	<p>VČ, PČ</p>		<p>listopad - únor</p>
<p>Adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti. Zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti.</p>	<p><b>Plavání</b> zařazováno do výuky ve formě plaveckého kurzu v TU</p>			<p>březen - červen</p>
<p>Ví, že turistika a pobyt v přírodě patří k nejzdravějším pohybovým aktivitám. Umí se připravit na turistickou akci (oblečení, sbalit batoh). Zvládá základní techniku chůze i se zátěží.</p>	<p><b>Turistika a pobyt v přírodě</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ oblečení, obsah batohu</li> <li>▪ základní zásady bezpečnosti a hygieny</li> <li>▪ přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu</li> <li>▪ chůze a běh v terénu</li> <li>▪ táboření za pomoci dospělého</li> <li>▪ ochrana přírody a chování</li> <li>▪ aplikace znalostí o rostlinách, zvířatech</li> <li>▪ ošetření drobných poranění v improvizovaných podmínkách</li> </ul>	<p>VČ, PČ, HČ M, Prvouka</p>		<p>září, říjen květen, červen</p>

<p>Zná základní názvosloví pojmy.          Umí reagovat na základní pokyny, signály a gesta učitele.          Umí několik pohybových her.          Umí se zapojit do soutěží a závodů.          Zná zásady fair play.</p>	<p><b><u>3. Činnosti podporující pohybové učení</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené signály, povely</li> <li>▪ Organizace – prostoru a činností</li> <li>▪ zásady jednání a chování - fair play</li> <li>▪ pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží</li> <li>▪ měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy</li> </ul>	<p>M, ČJ, Prvouka</p>		<p>září - červen</p>
---	---	-----------------------	--	------------------------------