

Tělesná výchova

Ročník: 1.

Očekávané výstupy z RVP ZV	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<p>Žák: Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti. TV-3-1-01</p> <p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení. TV-3-1-02</p> <p>Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy. TV-3-1-04</p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - reaguje na jednoduché povely a signály - používá vhodné oblečení a obuv na sport - respektuje zásady fair play - dodržuje pokyny pro bezpečnost při pohybových činnostech - snaží se o správné provádění cviků pod vedením učitele - předvede jednoduchý taneční krok s hudbou - dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech 	<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ Poznatky z TV a sportu</p> <p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ Průpravná, kondiční, rytmická, kompenzační a relaxační cvičení</p> <p>Gymnastika akrobacie (pády vzad, pády stranou, kotoul vpřed) přeskok – lavička kladina – chůze bez dopomoci šplh o tyči s přírazem cvičení s náčiním</p>	<p>OSV - dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému; sociální dovednosti pro předcházení stresům v mezilidských vztazích; dovednosti zvládání stresových situací (rozumové zpracování problému, uvolnění-relaxace, efektivní komunikace atd.); hledání pomoci při potížích (Psychohygiena)</p>

Tělesná výchova

Ročník: 1.

Očekávané výstupy z RVP ZV	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<p>Žák: Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci. TV-3-1-05</p> <p>Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích. TV-3-1-03</p> <p>Přijímá a respektuje pravidla her TPV-3-1-10</p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - předvede v souladu s individuálními předpoklady základní pohybové výkony - usiluje o jejich zlepšení - respektuje ochranu životního prostředí - dokáže překonat přírodní překážky - dodržuje bezpečnost při bruslení - obuje se s dopomocí - předvede chůzi a skluz - učí se základní pravidla her - snaží se spolupracovat s ostatními hráči 	<p>Atletika běžecká abeceda rychlé běhy vytrvalostní běh běh v terénu skok do dálky z místa hod míčkem</p> <p>Turistika</p> <p>Bruslení</p> <p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ Sportovní hry</p>	<p>OSV – chování podporující dobré vztahy, respektování, pomoc (Mezilidské vztahy)</p>

Tělesná výchova

Ročník: 1.

Očekávané výstupy z RVP ZV	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<p>Žák: Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy ZTV-3-1-01</p> <p>Zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením ZTV-3-1-02</p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitu při cvičení - základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení 	<p>ČINNOSTI A INFORMACE PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ</p> <p>Pohybový režim, vhodné oblečení a obutí pro TV, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitu při cvičení</p> <p>SPECIÁLNÍ CVIČENÍ Základy speciálních cvičení</p> <p>VŠEOBECNĚ ROZVÍJEJÍCÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI Pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV</p>	