Vzdělávací oblast: **Člověk a zdraví – tělesná výchova**
Ročník: **1. – 2.**

Kompetence (výstupy)	Učivo – obsah	Mezipředm. Vazby	Poznámka	Termín
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.	**1. Činnosti ovlivňující zdraví** ▪ význam pro zdraví a vývoj organismu ▪ hygiena při TV (oblečení, pravidelné mytí), bezpečnost pohybu ▪ první pomoc při drobných poraněních ▪ příprava a úklid nářadí a náčiní ▪ zdravotně zaměřené činnosti, správné držení těla ▪ protahovací a napínací (strečinková) cvičení, vyrovnávací ▪ využití švihadel, lan, míčů, plných míčů, atd.	Prvouka, VČ, PČ		září - červen
Umí využít svých dovedností a znalostí i rychlosti. Zná některé pohybové hry a umí je hrát i mimo školu.	**2. Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností** **Průpravné úpoly** zařazeny v rámci pohybových her ▪ organizační povely pro realizaci her ▪ manipulace s různým náčiním (švihadla, míče, stuhy, lana,……) ▪ s různým nářadím a pomůckami (žebřiny, lavičky, žíněnky, ….) ▪ různé honičky, štafety, …. ▪ šplh na tyči – 2m, 3m	VČ, PČ, M		září - červen
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.	**Rytmické a kondiční formy cvičení s hudbou, tanec** ▪ základní pojmy spojené s hudebním a rytmickým doprovodem – pohybová představivost ▪ soustředění na hudební a rytmický doprovod, vnímání a prožívání rytmu, tempa a melodie, chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla (využití Orffových nástrojů, různé písničky, ……) ▪ základní tanec s přísunným krokem, cvalovým krokem,i poskokem, poskočným krokem, s podupy i potlesky, mazurkovým krokem	HČ, VČ, PČ, M		září - červen

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.	**Gymnastika** ▪ základní pojmy ▪ svalové napětí a uvolnění celého těla ▪ základní bezpečnostní pravidla při gymnastickém cvičení ▪ soustředění se na cvičení *Akrobacie* - průpravné cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed a vzad - kotoul vpřed a vzad *Přeskok* - nácvik odrazu z můstku a z trampolíny, výskok do kleku a vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu *Kruhy* - správné držení (jako ptáček) - houpání v sedě - „Baletka“ – závěs na rukou, jednou nohou sedíme na zemi a otáčíme se po špičce nohy - „Hnízdo“ - zavěsíme se rukama i nohama do kruhů a prohneme tělo do tvaru hnízda (bříško dolů) *Lavičky* - chůze, běhy s obměnami, přeskoky, obrácená lavička *Žebřiny* - správné držení, přelézání, jednoduché cviky (kmity, zvedání nohou, ručkování)	VČ, PČ		listopad - březen

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.	**Atletika** ▪ základní pojmy týkající se běhů, skoků, hodů ▪ startovací povely a signály ▪ průpravné cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti, vytrvalosti, obratnosti a odrazové síly *Běh* - základy nízkého a polovysokého startu - rychlý běh - 50 m - vytrvalostní běh - 1. Tř. - 2 min. - vytrvalostní běh - 2. Tř. - 4. min. - vytrvalostní běh na 200 – 400 m - motivovaný běh v terénu (chůze + běh) *Skok* - do dálky z rozběhu - odraz z pásma širokého 50 cm (ze 3 a 4 dvojkroků) *Hod* - hod míčkem z místa - hod z chůze	VČ, PČ, M		září, říjen duben, květen, červen
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.	**Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti** ▪ různé zaměření her, využití hraček a netradičního náčiní, pohybová tvořivost ▪ Bezpečnost při různých druzích her i v různých podmínkách ▪ základní pravidla osvojovaných her a organizační povely pro realizaci her ▪ překážková dráha – jednoduchá	HČ, PČ, VČ ČJ, M		září - červen

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.	**Sportovní hry** ▪ základní pojmy spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště ▪ základy bezpečnosti a hygieny při hrách ▪ Manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti – držení, chytání, přihrávky rukou i nohou ▪ jiné náčiní (pálky) ▪ základní sportovní hry - - hod na koš - „Pamatovák“ - fotbal - základ - Blahovecké hry“ – skok z místa, člunkový běh, hod plným míčem (1kg)	M, VČ, PČ		září - červen
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.	**Zimní aktivity** sáňkování, bruslení ▪ pobyt na ledu bez bruslí (odstraňování zábran, strachu ze zamrzlé plochy) ▪ klouzání vyvolenou nohou ▪ vstup na led s dopomocí ▪ chůze na bruslích, skluz, dřepy ▪ vhodné a bezpečné oblečení ▪ obutí s dopomocí	VČ, PČ		listopad - únor
	Plavání zařazováno do výuky ve formě plaveckého kurzu v TU			duben
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.	**Turistika a pobyt v přírodě** ▪ oblečení, obsah batohu ▪ základní zásady bezpečnosti a hygieny ▪ přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu ▪ chůze a běh v terénu ▪ táboření za pomoci dospělého ▪ ochrana přírody a chování ▪ aplikace znalostí o rostlinách, zvířatech ▪ ošetření drobných poranění v improvizovaných podmínkách	VČ, PČ, HČ M, Prvouka		září, říjen květen, červen

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.	**3. Činnosti podporující pohybové učení** ▪ komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené signály, povely ▪ Organizace – prostoru a činností ▪ zásady jednání a chování - fair play ▪ pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží ▪ měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy	M, ČJ, Prvouka		září - červen

Pomůcky:
Soutěže: Zátopkova štafeta – Malé Svatoňovice, Trojboj v atletice – Rtyně v Podkrkonoší, Běh Květy Lelkové (vytrvalostní běh) – Havlovice, McDonald kopaná – Trutnov, Blahovecké hry