Vzdělávací oblast: **Člověk a zdraví – tělesná výchova**
Ročník: **3. – 5.**

Kompetence (výstupy)	Učivo – obsah	Mezipředm. Vazby	Poznámka	Termín
Ví, že vhodný pohyb pomáhá ke zdravému růstu, rozvoji srdce, kostí, svalů, plic. Zná zásady fair play chování i jednání. Umí rozeznat základná údaje o pohybových výkonech a rozumí jim. Umí ošetřit i větší poranění a přivolat lékaře.	**1. Činnosti ovlivňující zdraví** ▪ význam pohybu pro zdraví (pohybový režim) ▪ příprava organismu před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení ▪ zdravotně zaměřené činnosti - správné držení těla, zvedání zátěže, průpravná, relaxační a jiné zdravotně zaměřené cvičení a jejich využití ▪ rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu ▪ hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodná oblečení, obutí ▪ bezpečnost – vhodné a nevhodné prostředí pro sport, šatny, umývárny ▪ bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek ▪ první pomoc – větší poranění – přivolání lékaře ▪ základní zdroje informací v TV a sportu (časopisy, knihy, televize, ……..)	Přírodověda, M, PČ, VČ		září - červen
Uvědomuje si možnost nebezpečí při hrách. Chování a jednání fair play.	**2. Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností** **Průpravné úpoly** ▪ přetahy a přetlaky v rámci pohybových her ▪ zařazení průpravných a kondičních cvičení ▪ zdůrazňovat význam vhodné aktivní obrany a přípravy na ni	VČ, PČ, M, ČJ		září - červen
Dovede samostatně vytvářet pohybové hry, hledat varianty známých her. Umí si pro pohybovou hru vytvořit nové náčiní (s pomocí rodičů, učitele). Chování a jednání fair play.	**Pohybové hry** ▪ s různým zaměřením netradiční pohybové hry a aktivity, využití hraček a netradičního náčiní při cvičení – náměty na přípravu vlastního náčiní ▪ využití přírodního prostředí pro pohybové hry ▪ základní pojmy související s pravidly hry	VČ, PČ, M, ČJ		září - červen

Ví, že cvičení s hudbou má své zdravotní a relaxační účinky. Zná názvy základních lidových a moderních tanců. Dovede pohybem vyjádřit rytmus a melodii. Nestydí se při tanci se žákem opačného pohlaví. Umí polku, valčík, lidový tanec.	**Rytmické a kondiční formy, cvičení s hudbou a tanec** ▪ názvy základních lidových a umělých tanců ▪ vzájemné držení partnerů a chování při tanci ▪ změny poloh, obměny tempa a rytmu ▪ základy cvičení s náčiním při rytmickém doprovodu ▪ základní tance – založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném, polka 2/4 takt, valčík 3/4 takt, moderní tanec, aerobic	HV, M, VČ, PČ		září - červen
Zvládá základní pojmy. Umí poskytnout základní dopomoc a záchranu při cvičení. Ví, že gymnastika je založena na přesném provádění pohybů a snaží se o to. Umí kotoul vpřed, vzad, stoj na hlavě, rukou. Umí sestavu na kruhách. Umí rozcvičku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky. Udrží rovnováhu.	**Gymnastika** ▪ pojmy – základní postoje, pohyby paží, nohou, trupu ▪ názvy používaného nářadí a náčiní ▪ průpravné cvičení ▪ cvičení s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti ▪ základní záchrana *Akrobacie* - kotoul vpřed a vzad a jeho modifikace - průpravné cvičení pro postoj na rukou s dopomocí, stoj na hlavě - akrobatické kombinace – jednoduché sestavy *Kruhy* - správné držení – síla - cviky – kotoul vpřed, vzad, svis vznesmo, stoj na rukou, houpání i s obraty - jednoduchá sestava *Přeskok* - průpravné cvičení pro nácvik odrazu z můstku, trampolíny - přeskok 2 – 4 dílů švédské bedny odrazem z trampolíny - roznožka přes kozu našíř odrazem z můstku, trampolíny - skrčka přes kozu z můstku, trampolíny *Kladina* - chůze bez pomoci	PČ, VČ, ČJ		listopad - březen

Chápe význam vytrvalostního běhu pro rozvoj zdatnosti a snaží se ho spontánně i uvědoměle řadit do pohybového režimu (s pomocí učitele a rodičů). Zná aktivně základní osvojované pojmy. Umí změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách. Umí upravit doskočiště, připravit start běhu (čára, bloky) a vydat povely pro start.	**Atletika** ▪ základy techniky běhů, skoků, hodů *Běh* - rychlý běh do 60 m - vytrvalý běh do 1000 m na dráze (technika běhu) - vytrvalostní běh v terénu: 3 tř. – 8 min. 4. tř. – 10 min. 5 tř. – 12 min. - nízký start (na povel) i z bloků, polovysoký start *Štafeta* - předávání *Skok* - skok do dálky z rozběhu – postupně odraz z břevna (5 až 7 dvojkroků) *Hod* - hod míčkem z rozběhu - spojení rozběhu s hodem	M, PČ, VČ		září, říjen duben, červen
Uvědomování si významu sportovních her pro rozvoj herních dovedností a herního myšlení. Zvládá konkrétní hry a dovede je využívat.	**Sportovní hry** ▪ manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti ▪ herní činnosti jednotlivce ▪ spolupráce ve hře ▪ průpravné hry ▪ utkání podle zjednodušených pravidel minisportů – fotbal, házená, vybíjená, přehazovaná, základy košíková ▪ „Blahovecké“ hry	M, ČJ, PČ, VČ		září - červen
Zná zásady bezpečnosti jízdy na bruslích a řídí se jimi. Zvládá jízdu vpřed se schopností reagovat na pohyb jiného bruslaře zpomalením, zastavením nebo změnou směru jízdy.	**Zimní aktivity** sáňkování, bruslení ▪ zásady hygieny a bezpečnosti při pohybu na ledě ▪ samostatné obutí ▪ průpravné cvičení pro osvojení rovnováhy – chůze, skluz, dřepy, jízda na jedné brusli, snožmo výskoky, zanožování, zastavení, zatáčení ▪ jízda na rychlost do 20 m ▪ jízda na vytrvalost do 400 m	PČ, VČ		listopad - únor
	Plavání zařazováno do výuky ve formě plaveckého kurzu v TU			duben

Umí se ohleduplně chovat k přírodě. Zvládá základy tábořiště, umí připravit jednoduchý pokrm, nápoj. Zvládá jízdy na kole a chování v silničním provozu pro cyklisty i chodce. Umí ošetřit poranění.	**Turistika a pobyt v přírodě** ▪ přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích ▪ chůze a běh po vyznačené trase i podle mapy ▪ aplikace znalostí a jiných předmětů – stopy zvěře, druhy rostlin, historické děje ▪ základní znalosti spojené s tábořením ▪ ochrana přírody ▪ ošetření poranění ▪ jízda na kole	Přírodověda, Vlastivěda, PČ, VČ, HČ		září, říjen květen, červen
Zná základní osvojené pojmy. Umí změřit a zapsat výkony v osvojených disciplínách. Umí upravit prostředí pro jednotlivé disciplíny. Umí organizovat podle pravidel hry, soutěže, základní utkání. Umí se chovat a jednat fair play.	**3. Činnosti podporující pohybové učení** ▪ komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví , osvojování činností, smluvené signály, povely ▪ organizace při TV – základní organizace prostoru a činností ve známém prostředí – tělocvična, běžecké dráhy, skokanské sektory ▪ zásady jednání a chování - fair play, olympijské ideály a symboly ▪ pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží ▪ měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy ▪ zdroje informací o pohybových činnostech (časopisy, knihy, televize, internet, ……)	M, ČJ, Vlastivěda		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, Vybíjená, Šplh – Rtyně v Podkrkonoší