

# Tělesná výchova – 1. ročník

| Tělesná výchova                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  | 1. ročník |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|
| Očekávané výstupy                                                                                                                                      | Učivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Průřezová témata,<br>mezipředmětové vztahy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Strategické postupy<br>školy k rozvoji KK | Evaluační výstupy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Časové<br>období | Poznámky  |
| <b>Činnosti ovlivňující zdraví</b>                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |           |
| ➤ žák respektuje bezpečnost, předchází úrazům, přivolá první pomoc                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• bezpečnost, hygiena, seznámení s prostory tělocvičny, první pomoc</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• dodržuje stanovená pravidla bezpečnosti</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |           |
| ➤ žák spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• význam pohybu pro zdraví</li> <li>• pohybový režim žáků</li> <li>• základní pravidla chování při TV</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>OSV</b><br><u>Osobnostní rozvoj</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sebezpoznání a sebepojetí</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– moje tělo</li> <li>✓ Uvědomění si prospěšnosti (důležitosti) pohybu pro život</li> </ul> </li> <li>• <b>Seberegulace a sebeorganizace</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– organizace vlastního času</li> <li>✓ Vyvození pravidel chování</li> </ul> </li> </ul> |                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• žák zvládá základní pravidla chování při TV</li> <li>• uvědomuje si význam pohybu pro zdraví</li> </ul>                                                                                                                                                                                                               |                  |           |
| <b>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</b>                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |           |
| ➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Průpravná cvičení</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– gymnastika</li> </ul> </li> <li>• <b>Akrobacie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– kotoul vpřed</li> </ul> </li> <li>• <b>Cvičení na nářadí</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– kladina</li> </ul> </li> <li>• <b>Atletika</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– běhy, hody, skoky</li> </ul> </li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládne kotoul vpřed, stoj na lopatkách, jednoduchá cvičení na žebřinách, umí skákat přes švihadlo, dokáže podbíhat dlouhé lano, provádí cvičení na lavičkách</li> <li>• zná techniku hodu kriketovým míčkem, zná nízký start, zná princip štafetového běhu</li> <li>• zvládne přihrávku jednoruč, obouruč</li> </ul> |                  |           |
| ➤ spolupracuje při jednoduchých týmových činnostech a soutěžích                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• základy pohybových a sport. her</li> <li>• manipulace + držení míče</li> <li>• spolupráce při hře, průpravné hry</li> <li>• zjednodušená pravidla pohybových her s různým zaměřením, her s netradičním náčiním</li> </ul>                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• zná pravidla pohybových her a umí je hrát</li> <li>• spolupracuje při pohybových činnostech, zvládne přihrávku jednoruč, obouruč</li> </ul>                                                                                                                                                                           |                  |           |

| Tělesná výchova                                                                                       |                                                                                                                                                                      |                                            |                                           |                                                                                                                                                                                                                                   |                  | 1. ročník |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|
| Očekávané výstupy                                                                                     | Učivo                                                                                                                                                                | Průřezová témata,<br>mezipředmětové vztahy | Strategické postupy<br>školy k rozvoji KK | Evaluační výstupy                                                                                                                                                                                                                 | Časové<br>období | Poznámky  |
| <b>Činnosti podporující pohybové učení</b>                                                            |                                                                                                                                                                      |                                            |                                           |                                                                                                                                                                                                                                   |                  |           |
| ➤ jedná v duchu fair play, dodržuje pravidla her a soutěží                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>základní role ve hře</li> </ul>                                                                                               |                                            |                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>dodržuje pravidla bezpečnosti, zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti</li> </ul>                                                                         |                  |           |
| ➤ uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy | <ul style="list-style-type: none"> <li>hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity</li> </ul> |                                            |                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou, zná cviky pro zahřátí a uvolnění, protahovací a napínací cviky, používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv</li> </ul> |                  |           |
| ➤ reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>znalost základní terminologie</li> <li>reakce na základní pokyny, signály a gesta učitele TV</li> </ul>                       |                                            |                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní, zná pojmy z pravidel sportů a soutěží</li> </ul>                                          |                  |           |