

Učivo ŠVP – tématické celky, témata	Ročníkové výstupy ze ŠVP	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata
<p><b>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</b></p> <p><b>Význam pohybu pro zdraví</b> -pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu</p> <p><b>Příprava organismu</b> -příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení</p> <p><b>Zdravotně zaměřené činnosti</b> -správné držení těla, správné zvedání zátěže, průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití</p> <p><b>Rozvoj různých forem rychlosti,</b> vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</p> <p><b>Hygiena při TV</b> -hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity</p>	<p>-chápe význam pohybu pro zdraví člověka -chápe, že různá cvičení mají různé účinky -je si vědom svých pohybových předností a nedostatků</p> <p>-zvládá přípravné cviky před pohybovou činností, cviky na uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení, správné držení těla</p> <p>-zná zásady správného sezení, držení těla ve stoji, dýchání -ví, že pohyb je vhodný pro zdraví</p> <p>-rozvíjí různé formy rychlosti, vytrvalosti, pohyblivosti, koordinace pohybu</p> <p>-učí se, jak odstranit cvičením únavu při výuce -dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru a umýt se</p>	<p>P - EV – vztah člověka k prostředí</p> <p>P – OSV – osobnostní rozvoj ( rozvoj schopnosti poznávání a sebepoznávání, utváření mezilidských vztahů ) - sociální rozvoj</p> <p>P - VDO – občanská společnost a škola (zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, emfatický přístup k druhým, odpovědnost za své skutky)</p> <p>Prvouka – první pomoc - orientace v přírodě</p> <p>HV – rozvoj melodičnosti</p> <p>VV – zachycení pohybu</p> <p>M – měření vzdálenosti - výsledkové listiny, tabulky</p> <p>ČJ – vyprávění zážitků</p>

<p><b>Bezpečnost při pohybových činnostech</b>                  -organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV</p> <p><b>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</b></p> <p><b>Pohybové hry</b>                  -s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity, využití hraček a netradičního náčiní při cvičení, pohybová tvořivost</p> <p><b>Základy gymnastiky</b>                  -průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti</p>	<p>-uvědomuje si možná nebezpečí při hrách a snaží se jim předcházet                  -umí ošetřit drobná poranění a přivolat pomoc                  -dodržuje pravidla bezpečnosti</p> <p>-zná některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo TV                  -ví, že hra přináší radost a příjemné zážitky                  -uvědomuje si, že lze pohyb spojovat s hudbou, rytmem, příběhem, představou, zkušeností                  -umí k pohybové hře využít i hračky a jiné předměty než tělocvičné náčiní</p> <p>-ví, že gymnastika obsahuje základní druhy cvičení, které napomáhají ke správnému držení těla, ovlivňování pohyblivosti, obratnosti a síly                  -zná alespoň pasivně základní pojmy osvojovaných cviků a dovede pojmenovat základní gymnastické náradí a náčiní                  -ví, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze                  -umí kotoul, prosté skoky snožmo a zvládá základy gymnastického odrazu</p>	
--	--	--

<p><b>Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti</b>                  -kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičkým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance</p> <p><b>Základy atletiky</b>                  -rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem</p> <p><b>Základy sportovních her</b>                  -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</p>	<p>-ví, že cvičení s hudebním a rytmičkým doprovodem či zpěvem přináší radost                  -umí pojmenovat základní postoje, pohyby, kroky a konkrétní osvojované tance                  -umí vyjádřit jednoduchou melodii, rytmus a hlasitost doprovodu pohybem                  -zvládá základní estetické držení těla                  -umí 2 – 3 základní tanečky</p> <p>-ví, že běhy a skoky jsou přirozenými činnostmi, které všestranně ovlivňují organismus žáka                  -zná základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem, dovede pojmenovat základní atletické disciplíny                  -zná základní pravidla bezpečnosti při atletických činnostech a za pomoci učitele je dodržuje-                  zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodů míčkem</p> <p>-zvládá základní způsoby házení a chytání míče a jiného náčiní                  -umí manipulovat s pálkou a jiným herním náčiním                  -umí dodržovat pravidla her                  -ví, proč je důležitá spolupráce při kolektivních sportech</p>	
--	---	--

<p><b>Turistika a pobyt v přírodě</b>                  -turistika a pobyt v přírodě – příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce, přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla</p> <p><b>Plavání</b> (zákl. plavecká výuka)                  -hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucím</p> <p><b>Lyžování, bruslení</b> ( podle podmínek školy )                  -hry na sněhu a na ledě                  -základní techniky pohybu na lyžích a na bruslích</p> <p><b>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</b></p> <p><b>Komunikace v TV</b>                  -základní tělocvičné názvosloví</p>	<p>-ví, že turistika a pobyt v přírodě patří k nejzdravějším pohybovým aktivitám                  -zná zásady správného chování v přírodě                  -umí se správně připravit na turistickou akci                  -dovede se orientovat v přírodě podle značek nebo podle přírodních jevů                  - při činnostech v přírodě (turistický kurz) se seznámí se zásadami vytvoření nouzového přístřešku, zajištění vody, potravy, tepla</p> <p>-ví, proč je nutné dodržovat hygienu v bazénu                  -má osvojené základní plavecké dovednosti                  -umí plavat jedním plaveckým stylem                  -zná prvky sebezáchrany                  -dodržuje pravidla bezpečného pohybu u vodní plochy                  -seznámí se se zásadami dopomoci tonoucím</p> <p>-umí vytvořit jednoduché stavby ze sněhu-                  seznámí se základní technikou lyžování a bruslení-ví, že je nebezpečné vstupovat na zamrzlou přírodní plochu bez dozoru dospělých osob</p> <p>-používá základní tělocvičné názvosloví - reaguje</p>	
---	---	--

<p>osvojovaných činností, smluvené povely, signály</p> <p><b>Organizace při TV</b> -základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí</p> <p><b>Zásady jednání a chování</b> -fair-play, olympijské ideály a symboly</p> <p><b>Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností</b> -her, závodů a soutěží</p> <p><b>Měření a posuzování pohybových dovedností</b> -měření výkonů, základní pohybové testy</p> <p><b>Zdroje informací o pohybových činnostech</b></p>	<p>na smluvené povely a signály a gesta učitele -zná základní pojmy označující používané náčiní, osvojované dovednosti, části hřiště a nejznámější sportovní hry</p> <p>-podřizuje se organizaci při TV</p> <p>-zná a chová se podle pravidel fair-play -zná olympijské ideály a symboly -dodržuje základní pravidla chování při TV a sportu</p> <p>-ovládá pravidla her, závodů, soutěží a dodržuje je -podrobuje se vyjádření rozhodčího</p> <p>-zná základní pomůcky pro měření sportovních výkonů</p> <p>-umí vyhledat důležité nebo zajímavé informace o sportu – encyklopedie, noviny, internet</p>	
--	---	--