

Učivo ŠVP – tématické celky, témata	Ročníkové výstupy ze ŠVP	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata
<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ Význam pohybu pro zdraví -pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu</p> <p>Příprava organismu -příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení</p> <p>Zdravotně zaměřené činnosti -správné držení těla, správné zvedání zátěže -průpravná, kompenzační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití</p> <p>Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, pohyblivosti, koordinace pohybu</p> <p>Hygiena při TV -hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity</p>	<p>-zná správný pohybový režim, jeho délku a intenzitu</p> <p>-zvládá přípravné cviky před pohybovou činností, cviky na uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení, správné držení těla</p> <p>-orientuje se v průpravných, kompenzačních, relaxačních a jiných zdravotně zaměřených cvičení a jejich praktickém využití -zvládá správné držení těla</p> <p>-rozvíjí různé formy rychlosti, vytrvalosti, pohyblivosti, koordinace pohybu</p> <p>-volí vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity -dodržuje osobní hygienu při pohybových činnostech a hygienu cvičebního prostředí</p>	<p>P – VDO – občanská společnost a škola P – EV – vztah člověka k prostředí P – OSV – osobnostní rozvoj, morální rozvoj</p> <p>VV – zachycení pohybu</p> <p>Vlastivěda – vycházky</p> <p>Př – převody jednotek - orientace v přírodě</p> <p>M – výsledkové tabulky</p> <p>ČJ – vypráví zážitky</p>

<p>Bezpečnost při pohybových činnostech -organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV</p> <p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <p>Pohybové hry -s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity, využití hraček a netradičního náčiní při cvičení, pohybová tvořivost</p> <p>Základy gymnastiky -průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti</p> <p>Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti -kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičkým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance</p>	<p>-dodržuje bezpečnost při pohybových činnostech</p> <p>-zvládá pohybové hry s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity -využívá netradičního náčiní při cvičení, při pohybové tvořivosti</p> <p>-zná základní pojmy – základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného náradí a náčiní -zvládá kotoul vpřed, vzad, stoj na ruce (s dopomocí), průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku</p> <p>-orientuje se v základních lidových a umělých tancích -zvládá cvičení s hudbou nebo rytmičkým doprovodem, základy estetického pohybu</p>	
--	--	--

<p>Základy atletiky -rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem</p> <p>Základy sportovních her -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>Turistika a pobyt v přírodě 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>-orientuje se v základní technice běhů, skoků, hodů -zvládá běžeckou abecedu, rychlý běh na 60m, nízký start (na povel), polovysoký start, vytrvalý běh na 10 minut -ovládá skok do dálky rozběhu – odraz z břevna -spojuje hod kriketovým míčkem s rozběhem</p> <p>-ovládá manipulaci s míčem – jednoruč, obouruč (vrchní, trčením), přihrávky, pohyb s míčem, střelbu na koš -spolupracuje ve hře -zná pravidla sportovních her – vybíjená, kopaná, košíková</p> <p>-zvládá chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůzi v terénu -chová se bezpečně při táboření -chrání přírodu -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>Plavání -základní plavecká výuka -hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob, prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucím</p> <p>Lyžování, bruslení -podle podmínek školy -hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a na bruslích</p> <p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</p> <p>Komunikace v TV -základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály</p> <p>Organizace při TV -základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí</p> <p>Zásady jednání a chování -fair-play, olympijské ideály a symboly</p>	<p>-zúčastní se základní plavecké školy -zná hygienu plavání -adaptuje se na vodní prostředí -zvládá jeden plavecký způsob, prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucím</p> <p>-používá základní techniku pohybu na lyžích, na bruslích -hry na sněhu</p> <p>-ovládá základní organizační názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály -orientuje se v prostoru a činnostech ve známém (běžném) prostředí -rozumí základnímu tělocvičnému názvosloví -reaguje na smluvené signály, povely -dbá pokynů vyučujícího, dodržuje zásady bezpečnosti</p> <p>-zná zásady jednání a chování fair-play, olympijské ideály a symboly</p>	
--	---	--

Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností -her, závodů, soutěží	-ovládá pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, soutěží, závodů	
Měření a posuzování poh. dovedností -měření výkonů, zákl. poh. testy	-je schopen změřit výkon spolužáka (délku hodu, čas běhu) -umí vyhledat zajímavé a důležité informace o sportu- encyklopedie, noviny, internet	
Zdroje informací o poh. činnostech		