

Vzdělávací oblast - 8. ČLOVĚK A ZDRAVÍ	Pro ročníky : 1. - 3.	Ročník : 1. - 3.
Vzdělávací obor - 8.2. TĚLESNÁ VÝCHOVA	Vypracoval : kolektiv 1. stupně	
Předmět - 8.2.1. TĚLESNÁ VÝCHOVA	Zodpovídá : Mgr. Karel Poláček, ředitel školy	

Vzdělávací obsah předmětu

Očekávané výstupy	Učivo a obsah	Mezipředmětové souvislosti	Tématické okruhy průřezových témat	Poznámka
Žák podle svých možností a schopností ...				
- zná základní pravidla chování při TV a sportu - zná základní pojmy spojení s osvojovanými činnostmi, cvičebními prostory a vybavením - zná smluvené povely, signály, znamení, gesta aj. prostředky komunikace při TV	komunikace a organizace při TV	Čj	VDO 1, 2, 4 MV 2 EV 4	
- zná a uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti pohybových činností a cvičebního prostředí - používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv - zná bezpečnou přípravu u ukládání nářadí, náčiní a pomůcek	bezpečnost a hygiena při TV		MdV 5	
- uvědomuje si význam pohybu pro zdraví, vhodné množství pohybu a rozložení v režimu dne	význam pohybu pro zdraví	Prv		
- zná zásady správného držení těla ve stoje, dýchání - zná průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení	zdravotně zaměřené činnosti			
GYMNASTIKA - zná gymnastická držení těla, soustředění na cvičení, svalové napětí a uvolnění celého těla, soustředění na cvičení	průpravná cvičení			
- zvládne průpravná cvičení pro kotoul vpřed - umí kotoul vpřed - zvládá i napojované kotouly vpřed - zvládá průpravná cvičení pro kotoul vzad - umí kotoul vzad	kotouly stoje			
- ovládá průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z trampolíny - učí se techniku odrazu z můstku (výskok do kliku)	přeskoky (gymnas. odrazy)			
- umí ručkovat ve visu - umí s dopomocí chodit po kladině - ovládá základní cviky na žebřinách, lavičkách	cvičení na nářadí			
- umí skákat přes švihadlo	přeskoky			
- ovládá šplh na tyči a správně šplhat	šplh			
ATLETIKA - zná základy nízkého a polovysokého startu - ovládá rychlý běh na 50m - zvládá vytrvalostní běh (doporučení 600 m)	starty běhy			

- ovládá běhy s překážkami				
- ovládá skok do dálky (spojení s rozběhem a odrazem) - nacvičí správnou taktiku skoku z místa	skoky			
- ovládá hod míčkem z místa, hod z chůze	hody	M		
Rytmické a kondiční cvičení - zvládá kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičným doprovodem - ovládá jednoduché tanečky (mazurka)	rytmika	Hv		
Sportovní hry - zná nejznámější sportovní hry - zvládá základní způsoby házení a chytání míče (nebo jiného náčiní) odpovídající velikosti a hmotnosti - ovládá spolupráci ve hře, průpravné hry a utkání podle zjednodušených pravidel	základy sportovních her	M		
Plavání - adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti - v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti	základy plavání			