

<i>Vzdělávací oblast-</i>	<i>Předmět-</i>			
<i>Člověk a zdraví</i>	<i>Tělesná výchova</i>			
<i>Očekávané výstupy</i>	<i>Učivo</i>	<i>Ročník</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Metody a formy práce, projekty, pomůcky, mezipředmětové vztahy</i>
<i>Žák</i>				
➤ <i>spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</i> ➤ <i>zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</i> ➤ <i>rozumí základním pravidlům správného držení těla ve smyslu statickém i kinetickém</i> ➤ <i>navazuje pozitivní partnerské vztahy v malé skupině</i>	ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ • význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu • zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití • akceptace druhého – zážitek přijetí pro každého žáka, nácvik přátelského přijetí, umění odpustit, pomoci empatie předpokládat reakci druhých • tvořivost v mezilidských vztazích – vytváření prožitků radosti pro druhé, společné plnění úkolů, zbavování se strachu z neznámého řešení úkolu a z tvořivého experimentování • schopnost spolupráce – radost ze společné činnosti a výsledku, vyjádření zájmu, základní pravidla spolupráce • iniciativa – ve vztahu k jiným lidem, hledání možnosti, jak vycházet s jinými lidmi v rodině, ve třídě, mezi vrstevníky,	1. SV	OSV - rozvoj schopností poznávání - seberegulace a sebeorganizace - psychohygiena	ČJ PRV

<i>Vzdělávací oblast-</i>	<i>Předmět-</i>			
<i>Člověk a zdraví</i>	<i>Tělesná výchova</i>			
<i>Očekávané výstupy</i>	<i>Učivo</i>	<i>Ročník</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Metody a formy práce, projekty, pomůcky, mezipředmětové vztahy</i>
<i>Žák</i>				
	iniciativa nepřijatá jinými, zpracování neúspěchu - cvičení, která vypracovávají „svalový korzet“ osového orgánu (pánev, páteř, šíje a hlava) - cvičení aktivující hlavní tělesné těžiště - vztahy partnerské (vyvážené) - vztahy dominantní a subdominantní			
➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení ➤ se podílí na vytváření společenství třídy prostřednictvím dodržování jasných a splnitelných pravidel ➤ zvládá prosociální chování: pomoc v běžných školních situacích, dělení se, vyjádření soucitu, zájem o spolužáky ➤ zvládá základní druhy kroků pro pohyb z místa a dokáže je správně používat ➤ aktivně vnímá hudební doprovod, reaguje na změny tempa, rytmu, tělem vyjadřuje hudební melodii, vnímá a vyjadřuje hudební frázování	ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ - rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ - základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti - rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance	1. SV	OSV sebepoznání a sebepojetí	HV

<i>Vzdělávací oblast-</i>	<i>Předmět-</i>			
<i>Člověk a zdraví</i>	<i>Tělesná výchova</i>			
<i>Očekávané výstupy</i>	<i>Učivo</i>	<i>Ročník</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Metody a formy práce, projekty, pomůcky, mezipředmětové vztahy</i>
<i>Žák</i>				
	• základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem • turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ • měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy • akceptace druhého – zážitek přijetí pro každého žáka, nácvik přátelského přijetí, umění odpustit, pomocí empatie předpokládat reakci druhých • tvořivost v mezilidských vztazích – vytváření prožitků radosti pro druhé, společné plnění úkolů, zbavování se strachu z neznámého řešení úkolu a z tvořivého experimentování • schopnost spolupráce – radost ze společné činnosti a výsledku, vyjádření zájmu, základní pravidla spolupráce	1. SV		

<i>Vzdělávací oblast-</i> <i>Člověk a zdraví</i>	<i>Předmět-</i> <i>Tělesná výchova</i>			
<i>Očekávané výstupy</i> <i>Žák</i>	<i>Učivo</i>	<i>Ročník</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Metody a formy práce, projekty, pomůcky, mezipředmětové vztahy</i>
	iniciativa – ve vztahu k jiným lidem, hledání možnosti, jak vycházet s jinými lidmi v rodině, ve třídě, mezi vrstevníky, iniciativa nepřijata jinými, zpracování neúspěchu - cvičení upevňující osově postavení dolních končetin - cvičení, která zvyšují hybnost kloubního systému a přiměřeně zatěžují svalový aparát - hra jako základ umělecké činnosti - hry kladoucí požadavky na různé psychické procesy, vlastnosti a stavy - rytmus, melodie, dynamika, harmonie	1. SV		
➤ spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích ➤ se podílí na vytváření společenství třídy prostřednictvím dodržování jasných a splnitelných pravidel ➤ si osvojí základní vědomosti a dovednosti pro vytvoření sebeúcty a úcty k druhým	ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ průpravné úpoly – přetahy a přetlaky 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		OSV - mezilidské vztahy - komunikace MkV - lidské vztahy	M PRV

<i>Vzdělávací oblast-</i>	<i>Předmět-</i>			
<i>Člověk a zdraví</i>	<i>Tělesná výchova</i>			
<i>Očekávané výstupy</i>	<i>Učivo</i>	<i>Ročník</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Metody a formy práce, projekty, pomůcky, mezipředmětové vztahy</i>
<i>Žák</i>				
	zjednodušených pravidel minisportů ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ • zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly • pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží • základy neverbální komunikace – seznámení se s možnostmi neverbální komunikace, postoje těla, mimika, zrakový kontakt, gesta, podání ruky • sebepojetí – sebepoznání, sebehodnocení, sebpřijetí, sebe prezentace, sebeovládání, podpora sebeoceňování • pozitivní hodnocení druhých – v běžných podmínkách projevení pozornosti a laskavosti, vyjádření uznání, účinnost pochvaly, připisování pozitivních vlastností druhým, správná reakce na pochvalu • akceptace druhého – zážitek přijetí pro každého žáka, nácvik přátelského přijetí, umění	1. SV		

<i>Vzdělávací oblast-</i>	<i>Předmět-</i>			
<i>Člověk a zdraví</i>	<i>Tělesná výchova</i>			
<i>Očekávané výstupy</i>	<i>Učivo</i>	<i>Ročník</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Metody a formy práce, projekty, pomůcky, mezipředmětové vztahy</i>
<i>Žák</i>				
	odpustit, pomoci empatie předpokládat reakci druhých			
- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy - dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách - reflektuje situaci druhých a adekvátně poskytuje pomoc - vnímá a prožívá základní prostorové pojmy a půdorysné dráhy pohybu	ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ organizace při TV – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí základní prostorové vztahy (výška – hloubka, vpřed – vzad, vpravo – vlevo, daleko – blízko) půdorysné dráhy pohybu (přímka, úsečka, oblá linka, kruh)	1. SV	OSV - sebepoznání a sebepojetí - psychohygiena	PRV

<i>Vzdělávací oblast-</i>	<i>Předmět-</i>			
<i>Člověk a zdraví</i>	<i>Tělesná výchova</i>			
<i>Očekávané výstupy</i>	<i>Učivo</i>	<i>Ročník</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Metody a formy práce, projekty, pomůcky, mezipředmětové vztahy</i>
<i>Žák</i>				
➤ <i>reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</i> ➤ <i>reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti</i> ➤ <i>projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám</i> ➤ <i>zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</i> ➤ <i>si osvojí oslovování křestními jmény, používání vhodných forem pozdravu, naslouchání, dodržování jednoduchých komunikačních pravidel ve třídě, poděkování, omluvu, přiměřenou gestikulaci</i>	ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ • komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály • pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží • základní prvky verbální komunikace v mezilidských vztazích – pozdrav, otázka, prosba, poděkování, omluva • základy neverbální komunikace – seznámení se s možnostmi neverbální komunikace, postoje těla, mimika, zrakový kontakt, gesta, podání ruky	1. SV	OSV - rozvoj schopností poznávání - poznávání lidí	