

<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>rozlišuje základní členění času – vědomě používá různá tempa včetně zrychlování a zpomalování, pracuje s pauzou</i>	ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ • význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu • příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení • zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ • zdroje informací o pohybových činnostech • hry s náčiním, motivované hrou, hry prostorové, s rozpočítáváním, se zpěvem, na honěnou, hádanky, hry s napodobováním	2. SV	OSV - rozvoj schopností poznávání - seberegulace a sebeorganizace - psychohygiena	ČJ PRV 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>				
➤ <i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</i> ➤ <i>aktivně vnímá hudební doprovod, reaguje na změny tempa, rytmu, tělem vyjádří hudební melodii, vnímá a vyjadřuje hudební frázování</i> ➤ <i>je schopen jednoduché krátké pohybové improvizace vedené pohybovým, hudebním nebo tematickým zadáním</i>	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 náradí 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 • 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	2. SV	OSV - sebepoznání a sebepojetí	M PRV HV VV

