

<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>podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti</i> ➤ <i>chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu</i> ➤ <i>si uvědomuje své schopnosti a silné stránky, utváří si pozitivní sebehodnocení</i> ➤ <i>vědomě přenáší pravidla správného držení těla do běžného života</i> ➤ <i>uplatňuje správné návyky používání svého těla, rozumí pojmu přirozený (správný, zdravý) pohyb</i>	• význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu • rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu • turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody • další pohybové činnosti • komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály • organizace při TV – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí • sebepojetí – sebezpoznaní, sebehodnocení, sebezpřijetí, sebezprezentace, sebeovládání, podpora sebeoceňování • pohybová průprava	4. SV	OSV - sebezpoznaní a sebezpojetí - sebezregulace a sebeorganizace	PŘV

<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>
➤ <i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</i> ➤ <i>jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví</i> ➤ <i>užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</i> ➤ <i>zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</i> ➤ <i>dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play</i> ➤ <i>zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla</i> ➤ <i>zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy</i> ➤ <i>pracuje s pravidly hry a jejich variacemi; dokáže vstoupit do role a v herní situaci přirozeně a přesvědčivě jednat</i> ➤ <i>se dokáže těšit z radosti a úspěchu jiných, vyjadřuje účast na radosti i bolesti druhých,</i>	• příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení • pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost • 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 • průpravné úpoly – přetahy a přetlaky • základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem • základy sportovních her – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním	4. SV	OSV - komunikace - kooperace a kompetice MkV - lidské vztahy EV - vztah člověka k prostředí	ČJ AJ dCJ M INF ČjS (VL, PŘV) D VO F CH PŘ Z HV VV VkZ TV ČSP

<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>
pozitivně hodnotí druhé v běžných podmínkách ➤ vnímá a v pohybu aplikuje základní prostorové vztahy ➤ rozlišuje a vědomě používá základní dynamické stupně pohybu ➤ vnímá a vyjádří pohybem dvoudobost, třídobost a čtyřdobost ➤ slyší a vyjadřuje pohybem jednoduché rytmické modely	odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů • rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu • zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly • pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží • herní dovednosti – vstup do role, jevištní postava • sociálně komunikační dovednosti – spolupráce, komunikace v běžných životních situacích, v herních situacích a v situacích skupinové inscenační tvorby, prezentace, reflexe a hodnocení • pozitivní hodnocení druhých – v běžných podmínkách projevení pozornosti a laskavosti, vyjádření uznání, účinnost pochvaly, připisování	4. 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>				
	pozitivních vlastností druhým, správná reakce na pochvalu • akceptace druhého – zážitek přijetí pro každého žáka, nácvik přátelského přijetí, umění odpustit, pomocí empatie předpokládat reakci druhých • prostorové cítění • pohyb s předmětem • pohybové a taneční hry • hudba a tanec			
➤ <i>uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</i> ➤ <i>uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti</i>	• 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	4. SV	OSV - psychohygiena	

<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>orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace</i> ➤ <i>iniciativně vstupuje do vztahů s vrstevníky, dokáže rozlišit jejich nabídky k aktivitě a na nevhodné nabídky reaguje asertivně</i>	• komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály • měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy • iniciativa – ve vztahu k jiným lidem, hledání možnosti, jak vycházet s jinými lidmi v rodině, ve třídě, mezi vrstevníky, iniciativa nepřijata jinými, zpracování neúspěchu • asertivní chování – rozlišování mezi nabídkami druhých, schopnost odmítnutí nabídky k podvodu, krádeži, pomlouvání, zneužívání návykových látek a sexuálnímu zneužívání	4. SV	MeV - kritické čtení a vnímání mediálních sdělení	