

<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 • sebepojetí – sebezpoznání, sebehodnocení, sebezpřijetí, sebezprezentace, sebeovládání, podpora sebeoceňování • pohybová průprava	5. SV	OSV - sebezpoznání a sebepojetí - seberegulace a sebeorganizace	PŘV

<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>zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</i> ➤ <i>užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</i> ➤ <i>zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením</i> ➤ <i>pracuje s pravidly hry a jejich variacemi; dokáže vstoupit do role a v herní situaci přirozeně a přesvědčivě jednat</i> ➤ <i>vnímá a v pohybu aplikuje základní prostorové vztahy</i> ➤ <i>rozlišuje a vědomě používá základní dynamické stupně pohybu</i> ➤ <i>vnímá a vyjádří pohybem dvoudobost, třídobost a čtyřdobost</i> ➤ <i>slyší a vyjadřuje pohybem jednoduché rytmické modely</i>	• význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu • příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení • základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti • základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem • komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povel, signály • organizace při TV – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí • herní dovednosti – vstup do role, jevištní postava	5. SV	OSV - komunikace - kooperace a kompetice	PŘV

<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>				
	• sociálně komunikační dovednosti – spolupráce, komunikace v běžných životních situacích, v herních situacích a v situacích skupinové inscenační tvorby, prezentace, reflexe a hodnocení • prostorové cítění • pohyb s předmětem • pohybové a taneční hry • hudba a tanec	5. 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>				
➤ <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>zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy</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>se dokáže těšit z radosti a úspěchu jiných, vyjadřuje účast na radosti i bolesti druhých, pozitivně hodnotí druhé v běžných podmínkách</i>	• 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 odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti	5. SV	OSV - řešení problémů a rozhodovací dovednosti MkV - lidské vztahy EV - vztah člověka k prostředí	M VL PŘV

<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>				
	jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů • turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody • zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly • pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží • 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 odpustit, pomocí empatie předpokládat reakci druhých	5. SV		

