

Tělesná výchova

1. - 3. ročník

Výstupy	Učivo	Průřezová témata
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uvědomuje si význam pohybu pro zdraví • spojuje pravidelnou každodenní činnost se zdravím • dodržuje zásad hygieny při TV <ul style="list-style-type: none"> • dbá na bezpečnost při pohybových činnostech • chápe, že různá cvičení mají různé účinky • zvládne ošetřit drobná poranění a přivolat pomoc • provádí podle pokynů jednoduchá průpravná, napínací a protahovací cvičení • zaujímá správné základní cvičební polohy • zná zásady správného sezení, držení těla ve stoji, dýchání <ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činností prováděné ve skupině • zvládne zopakovat cvik podle vzoru • uvědomuje si význam soustředění při cvičení • uvědomuje si své pohybové přednosti i nedostatky a pomocí učitele i rodičů je ovlivňuje <ul style="list-style-type: none"> • začlení se do skupiny a provede činnost • spolupracuje při jednoduchých pohybových umnostech v týmu • dodržuje herní pravidla, pozná zjevné přestupky proti pravidlům 	<p>Hygiena a bezpečnost</p> <p>Průpravná, kondiční cvičení</p> <p>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</p> <p>Základy sportovních her</p>	<p>Enviromentální výchova Vztah člověka k prostředí Lidské aktivity a problémy životního prostředí</p> <p>Osobnostní a sociální výchova Osobnostní rozvoj - Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena Sociální rozvoj - Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice Morální rozvoj - Řešení problémů a rozhodovací dovednosti</p>

<ul style="list-style-type: none">• zvládá základní způsoby házení a chytání míče• provádí jednoduché gymnastické řady• zvládá základní atletické dovednosti <p>zvládá základní plavecké dovednosti, nacvičuje jeden plavecký styl</p>	<p>Míčové hry Základy gymnastiky Základy atletiky</p> <p>Základní plavecké dovednosti</p>	
--	---	--