

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
Ročník : 1.

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> ▪ spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti 	<p>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</p>	OSV - psychohygiena	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ reaguje na základní pokyny a povely k osvojení činnosti a její organizaci 	<p>Význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu</p> <p>Komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností,smluvené povely,signály</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy ▪ spolupracuje při jednoduchých týmových 	<p>Hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity</p>		

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Poznámky
<p>a pohybových činnostech a soutěžích</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení 	<p>Základy sportovních her – manipulace s míčem, míčové a pohybové hry, spolupráce ve hře Pohybová tvořivost, využití netradičního náčiní při cvičení</p> <p>Organizace při TV – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) Prostředí</p> <p>Základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky, hod míčkem</p> <p>Základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s odpovídajícím náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti</p> <p>Průpravné úpoly – přetahy a přetlaky</p>		