

TĚLESNÁ VÝCHOVA – 1. ROČNÍK

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	UČIVO
<p>- je veden ke správnému držení těla, dýchání, hygieně při sportování, snaží se dodržovat pravidla bezpečnosti, respektovat zdravotní handicap, ví o významu sportu pro život, seznamuje se s přípravou na sportovní činnost</p> <p>- učí se užívat základní tělocvičné pojmy, je seznamován s názvy tělocvičných nářadí a náčiní, reaguje na smluvené povely a signály, používá sportovní obuv a oblečení, spolupracuje při týmových hrách a respektuje pravidla her i soutěží v družstvech, seznamuje se s měřením výkonnosti některých sportovních výkonů, učí se technikám skoků, hodů míčem, je seznámen a snaží se rozumět druhům běhů a skoků, pojmenuje míčové hry, ví o bezpečnosti na silnici</p> <p>- reaguje na smluvené povely, spolupracuje při týmových soutěžích, ví o prostorách ve škole vhodných ke sportování a bezpečnosti v nich, je veden k fair play</p>	<p>Činnosti ovlivňující zdraví</p> <ul style="list-style-type: none">- správné sezení, bezpečnost při pohybových aktivitách ve třídě a škole, cvičení během dne, význam pohybu v přírodě a bezpečnost, hygienické návyky, možné úrazy – prevence a jak se zachovat <p>Úroveň pohybových dovedností</p> <ul style="list-style-type: none">- základní tělocvičné pojmy- pohybové hry: soutěže s dostupným nářadím a pomůckami- základy gymnastických a akrobatických prvků- průpravná a relaxační cvičení- jednoduchá rytmická cvičení- atletika: rychlý běh, skoky, hody- míčové hry: nácvik hodů, zjednodušená pravidla některých míčových her- bezpečnost při přesunu na cvičení v přírodě- bezpečné hry na sněhu- pohyb v přírodě- plavecká výuka <p>Pohybové učení</p> <ul style="list-style-type: none">- smluvené povely- slušné a ohleduplné chování- organizace Tv ve škole- pravidla soutěží