

TĚLESNÁ VÝCHOVA 1. ROČNÍK

VÝSTUPY ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU	UČIVO	POZNÁMKY
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> • spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti • zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení • spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích • uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy • reaguje na základní pokyny a povely 	<p>Význam pohybu pro zdraví - pohybový režim žáků</p> <p>Příprava zdravotně zaměřené činnosti - správné držení těla, relaxační cvičení, cvičení během dne, základy estetického pohybu</p> <p>Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu, základy gymnastiky - průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti</p> <p>Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti - kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičkým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance</p> <p>Základy atletiky - rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem</p> <p>Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností - her, závodů, soutěží</p> <p>Pohybové hry - s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost</p> <p>Hygiena při TV - hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity</p> <p>Bezpečnost při pohybových činnostech - organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní</p> <p>Komunikace v TV - základní tělocvičné názvosloví</p>	<p>VDO 1/1 - občanská společnost a škola, rozvíjíme smysl pro spravedlivost a odpovědnost</p> <p>EnV 3/5 - ochrana přírody při masových sportovních akcích</p> <p>EnV 4/4 - vztah člověka k prostředí</p>

TĚLESNÁ VÝCHOVA 1. ROČNÍK

VÝSTUPY ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU	UČIVO	POZNÁMKY
k osvojované činnosti a její organizaci	osvojovaných činností, smluvené povely, signály	