

Tělesná výchova

(Člověk a zdraví)

Učební plán předmětu

Ročník	1
Dotace	2
Povinnost (skupina)	povinný
Dotace skupiny	

1. ročník - dotace: 2, povinný

výstupy	učivo	přesahy	průřezová témata
ČOZ: Význam pohybu pro zdraví			
<ul style="list-style-type: none"> chápe, že různá cvičení mají různé účinky (s pomocí učitele se o tom prakticky přesvědčuje) zná zásady správného sezení a držení těla uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti reaguje na základní pokyny a povely, gesta a signály používá vhodné sportovní oblečení a obuv spolupracuje při týmových a pohybových činnostech 	<p>Význam pohybu pro zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> průpravná, kondiční, koordinační cvičení cvičení dechová, kompenzační, pro správné držení těla, motivační, tvořivá, na rozvoj flexibility, vytrvalostní, rychlostně silová, strečinková 		<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> RSP: ŘPRD: SaS: SRaSO: PH: MV: Ko: KaK:
PD: Atletika			
<ul style="list-style-type: none"> zná nízký start 	Atletika		OSV

výstupy	učivo	přesahy	průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> ● uběhne 600 metrů ● zná prvky atletické abecedy ● zvládne skok do dálky ● zná techniku hodů kriketovým míčkem ● jedná v duchu fairplay ● účastní se atletických závodů ● změří dosažené výkony 	<ul style="list-style-type: none"> - běh - skok - hod - rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu 		<ul style="list-style-type: none"> ● RSP: ● ŘPRD: ● SaS: ● SRaSO: ● PH: ● MV: ● Ko:
PD: Gymnastika			
<ul style="list-style-type: none"> ● zvládne kotoul vpřed, stoj na lopatkách ● seznámí se s kotoulem vzad ● zvládne průpravná cvičení pro nácvik odrazu ● vyskočí do vzporu klečmo, dřepmo na bednu ● ručkuje ve visu ● chodí s dopomocí na kladině, lavičkách ● provádí jednoduchá cvičení na žebřinách ● umí skákat přes švihadlo ● dokáže podbíhat dlouhé lano 	<p>Gymnastika Základy gymnastiky</p> <ul style="list-style-type: none"> - akrobacie - přeskok - hrazda - kladinka - lavičky - žebřiny - švihadla, lana 		<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> ● RSP: ● ŘPRD: ● SaS: ● SRaSO: ● PH: ● K: ● MV: ● Ko: ● KaK:
PD: Sportovní hry			
<ul style="list-style-type: none"> ● zvládá základní způsoby chytání a házení míče ● zná základní pojmy označující používané náčiní, části hřiště a nejnámější sportovní hry 	<p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - míčové hry (vybíjená, kopaná, florbal) - drobné pohybové hry 		<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> ● RSP: ● ŘPRD: ● SaS: ● SRaSO:

výstupy	učivo	přesahy	průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> ● zná a dodržuje základní pravidla her ● je schopen soutěžit v družstvu ● je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo 			<ul style="list-style-type: none"> ● PH: ● K: ● MV: ● Ko: ● KaK: