

Tělesná výchova – 1. a 2. ročník

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy a začlenění průřezových témat	Poznámky
<i>na konci 2. ročníku díky (v) předmětu Tělesná výchova žák:</i>			
Činnosti ovlivňující zdraví			
zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou	příprava ke sportovnímu výkonu: příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti		
provádí protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění			
spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím	cvičení během dne, rytmické a kondiční formy		
dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků	cvičení pro děti, základy estetického pohybu		
dbá na správné dýchání			
zvládá vyjádřit melodii rytmem pohybu			
Činnosti podporující pohybové učení			
zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného náradí a náčiní	tělocvičné pojmy – komunikace v TV		
zná a užívá pojmy z pravidel sportů a soutěží			
dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě i ve vodě	bezpečnost při sportování		
zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti			
používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv			
jedná v duchu fair-play			
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností			
spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích	základy sportovních her: míčové a pohybové hry, organizace při TV, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her a soutěží		
nacvičuje přihrávky jednoruč, obouruč			
zná a dodržuje základní pravidla her			
soutěží jako člen družstva			
je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe a družstvo			
používá vhodnou techniku hodů kriketovým míčkem	základy atletiky - rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem		
používá nízký start			
používá i princip předávání štafety a štafetového běhu			
nacvičí skok do dálky			
účastní se atletických závodů			

zvládne kotoul vpřed, stoj na lopatkách, nacvičuje kotoul vzad	základy gymnastiky - cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti		
provádí jednoduchá cvičení na žebřinách			
skáče přes švihadlo			
podbíhá dlouhé lano			
provádí cvičení na lavičkách			
provádí přetahy a přetlaky			
nacvičuje techniku jednoho plaveckého stylu	základní plavecká výuka: základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob, hygiena		
projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu	vztah ke sportu – zásady jednání s chování		
učí se respektovat zdravotní handicap			
zná význam sportování pro zdraví			