

**Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**

**Vzdělávací obor: Člověk a zdraví**

**Vyučovací předmět: Tělesná výchova**

**Ročník: 1.**

### **Očekávané výstupy**

- TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení.
- ZTV-3-1-01 – uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy.

*Minimální doporučená úroveň očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření ZTV-3-1-01p - uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy*

### **Dílčí výstupy**

- 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,
- učí se užívat základní tělocvičné pojmy, je seznamován s názvy tělocvičných náradí 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,
- 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,
- seznamuje se s bezpečností na silnici.

### **Učivo:**

#### **Činnosti ovlivňující zdraví**

- **význam pohybu pro zdraví** – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu,
- **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,
- **rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu,**
- **hygiena při TV** – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity
- **bezpečnost při pohybových činnostech** – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV.

### Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

- **pohybové hry** – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity, využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost,
- **základy gymnastiky** – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti,
- **rytmické a kondiční formy cvičení pro děti** – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance,
- **průpravné úpoly** – přetahy a přetlaky,
- **základy atletiky** – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem,
- **základy sportovních her** – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů
- **další pohybové činnosti** (podle podmínek školy a zájmu žáků).

### Činnosti podporující pohybové učení

- **komunikace v TV** – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály,
- **organizace při TV** – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí,
- **zásady jednání a chování** – fair play, olympijské ideály a symboly,
- **pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží
- **měření a posuzování pohybových dovedností** – měření výkonů, základní pohybové testy

### Činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení

- **zdravotní oslabení** – konkrétní zdravotní oslabení žáka, prevence, pohybový režim, vhodné oblečení a obutí pro ZdrTV, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení).

### Speciální cvičení

- **základy speciálních cvičení** – základní cvičební polohy, základní technika cvičení

### Všeobecné rozvíjející pohybové činnosti

- **pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV** – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení

### Mezipředmětové vztahy:

M - využití slovních úloh

ČJ – vyprávění

PRV – dopravní výchova

HV – pohybové hry, taneční kroky