

PŘEDMĚTOVÉ KOMPETENCE	OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	UČIVO	POZNÁMKY <i>(průřezová témata, mezipředmětové vztahy)</i>
<p>kompetence komunikativní – učí se rozumět základní terminologii, využívat informační a komunikační prostředky pro získávání informací</p> <p>kompetence k učení – učí se vyhledávat a třídit informace na základě jejich pochopení</p> <p>kompetence pracovní – učí se přistupovat k činnosti z hlediska ochrany svého zdraví i zdraví druhých</p>	<p>Ví, že pohyb je vhodný pro zdraví.</p> <p>Umí reagovat na základní pokyny, signály a gesta učitele.</p> <p>Dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru a umýt se.</p> <p>Zná základní pravidla chování při TV a řídí se jimi.</p> <p>Sleduje školní a třídní informace o sportu a tělovýchovných aktivitách.</p> <p>Zná základní nevhodné činnosti, které ohrožují jeho zdraví</p> <p>Umí ošetřit drobná poranění a přivolat pomoc.</p>	<p>POZNATKY O SPORTU A TĚLOVÝCHOVĚ, KOMUNIKACE, ORGANIZACE, BEZPEČNOST</p> <p>-význam pohybu pro zdraví a vývoj organismu</p> <p>-základní pojmy-terminologie spojené s osvojovanými činnostmi, cvičebními prostory a vybavením</p> <p>-osobní hygiena po pohybových aktivitách</p> <p>-základní zásady bezpečného pohybu a chování při TV a sportu</p> <p>-základní informace o sportu a sportovních akcích (médiu, knihy, časopisy)- sledování školních informací o sportovních akcích</p> <p>-škodlivý vliv kouření, pití alkoholu a požívání drog na zdraví a pohybovou výkonnost</p> <p>-první pomoc při drobných poraněních, přivolání pomoci</p>	<p>OSV - rozvoj základních dovedností dobré komunikace a příslušných vědomostí</p> <p>-utváření pozitivního postoje k sobě samému</p> <p>ČJ+LV: čtení a vnímání mediálních sdělení - chápání podstaty mediálního sdělení</p> <p>Prvouka -zdraví, zdravá výživa, hygiena -úrazy, nemoci, zásady bezpečného chování -lidské tělo -obranyschopnost organismu</p>
<p>Využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevnování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví .</p>	<p>Chápe, že jednotlivá cvičení mají různé účinky a pod vedením učitele se o tom přesvědčuje.</p> <p>Zná zásady správného sezení, držení těla při stoji, dýchání.</p> <p>S pomocí učitele dokáže odstranit únavu při výuce – aktivně se účastní pohybových chviliek.</p> <p>Pod vedením učitele zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním</p>	<p>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ CVIČENÍ</p> <p>-základní způsoby kontroly jednotlivých cvičení (vedení učitelem, vlastní pocity...)</p> <p>-protahovací a napínací strečinková cvičení</p> <p>-rychlostně silová cvičení</p> <p>-vytrvalostní cvičení</p> <p>-cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti</p> <p>-cvičení dechová</p>	<p>OSV: Rozvoj schopností poznávání - cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění; cvičení dovedností zapamatování, řešení problémů; dovednosti pro učení a studium</p> <p>OSV+PRVOUKA Psychohygiena - dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému;</p>

PŘEDMĚTOVÉ KOMPETENCE	OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	UČIVO	POZNÁMKY (průřezová témata, mezipředmětové vztahy)
	svalovým oslabením.	-cvičení kompenzační -cvičení podporující správné držení těla -cvičení vyrovnávací-korektivní -cvičení psychomotorická -cvičení pro přípravu organismu před různými druhy pohybových činností	
<p>kompetence komunikativní – seznamuje se s základní terminologií a obecně užívanými termíny učí se hodnotit výsledky svého učení a diskutovat o nich</p> <p>kompetence pracovní- učí se používat bezpečně náčiní a nářadí</p> <p>kompetence občanské- seznamuje se s možností poskytnout účinnou pomoc a zodpovědným chováním</p> <p>kompetence k řešení problémů- nenechá se odradit případným nezdarem – učí se vytrvalosti</p>	<p>Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečného chování při pohybových činnostech ve známých prostorech školy.</p> <p>Zná alespoň pasivně základní pojmy osvojovaných cviků a dovede pojmenovat základní gymnastické nářadí a náčiní.</p> <p>Reaguje na základní pokyny k osvojované činnosti a k vlastnímu provedení pohybové činnosti.</p> <p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti.</p> <p>Reaguje při pohybové činnosti na základní osvojované tělocvičné názvosloví.</p> <p>Umí kotoul.</p> <p>Umí prosté skoky snožmo z trampolínky.</p>	<p style="text-align: center;">GYMNASTIKA</p> <p>Základní pojmy -základní cvičební polohy, postoje, pohyby končetin a trupu -názvy používaného nářadí a náčiní -základní bezpečnostní pravidla při gymnastickém cvičení -průpravná gymnastická cvičení na pohyblivost, obratnost a koordinaci pohybů</p> <p>Akrobacie -průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed -kotoul vpřed - průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vzad -kotoul vzad</p> <p>Přeskok -nácvič gymnastického odrazu z trampolínky -skoky prosté odrazem snožmo z trampolínky -výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z trampolínky</p> <p>Kladinka -chůze s dopomocí</p>	<p>OSV:</p> <p>Vytváření povědomí o kvalitách typu odpovědnost a spolehlivost.</p> <p>Žák si rozvíjí disciplinovanost a sebekritiku.</p> <p>Cvičení sebekontroly, sebeovládání, vůle.</p>

PŘEDMĚTOVÉ KOMPETENCE	OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	UČIVO	POZNÁMKY <i>(průřezová témata, mezipředmětové vztahy)</i>
	Zvládá základy gymnastického odrazu.		
<p>Pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů.</p>	<p>Umí pojmenovat základní postoje, pohyby, kroky, konkrétní osvojované tance.</p> <p>Cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem mu přináší radost a uvolnění.</p> <p>Zvládá základní estetické držení těla a snaží se o to.</p> <p>Umí vyjádřit jednoduchou melodii, rytmus a hlasitost doprovodu pohybem.</p> <p>Umí 2-3 tanečky založené na taneční chůzi a běhu.</p>	<p style="text-align: center;">RYTMICKÉ A KONDIČNÍ FORMY CVIČENÍ</p> <p>-základní pojmy spojené s hudebním doprovodem, osvojovanými prvky a používaným náčiním</p> <p>-soustředění na hudební a rytmický doprovod, vnímání a prožívání rytmu, tempa a melodie</p> <p>-základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla)</p> <p>-rytmizovaný pohyb těla -nápodoba pohybem -tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem</p> <p>-tance založené na taneční chůzi a běhu (klusu)</p>	<p>OSV</p> <p>Kreativita - cvičení pro rozvoj základních rysů kreativity (pružnosti nápadů, originality, schopnosti vidět věci jinak, citlivosti, schopnosti "dotahovat" nápady do reality), tvořivost v mezilidských vztazích</p> <p>Komunikace - řeč těla, řeč zvuků a slov, řeč předmětů a prostředí vytvářeného člověkem, řeč lidských skutků; cvičení pozorování a empatického a aktivního naslouchání; dovednosti pro sdělování verbální i neverbální (technika řeči, výraz řeči, cvičení v neverbálním sdělování)</p> <p>Hudební výchova MUV:</p> <p>Kulturní diference - jedinečnost každého člověka a jeho individuální zvláštnosti; člověk jako nedílná jednota tělesné i duševní stránky, ale i jako součást etnika; poznávání vlastního kulturního zakotvení; respektování zvláštností různých etnik</p>
<p>Využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví.</p>	<p>Ví, že turistika a pobyt v přírodě patří k zdraví prospěšným pohybovým aktivitám-</p> <p>Umí se připravit na turistickou akci a pobyt v přírodě.</p> <p>Umí poskytnout první pomoc při drobných poraněních.</p> <p>Dodržuje základní zásady bezpečnosti</p>	<p style="text-align: center;">TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ</p> <p>-základní pojmy spojené s vycházkami a výlety do přírody, s používanými pomůckami, oblečením, orientací</p> <p>-způsob pohybu v terénu, chování v přírodě</p> <p>-oblečení a obuv pro pobyt v přírodě</p> <p>-první pomoc při drobných poraněních</p> <p>-základní zásady bezpečnosti při pobytu venku</p>	<p>EV:</p> <p>Vztah člověka k prostředí - naše obec (přírodní zdroje, jejich původ, způsoby využívání a řešení odpadového hospodářství, příroda a kultura obce a její ochrana, zajišťování ochrany životního prostředí v obci</p> <p>Lidské aktivity a problémy životního prostředí - zemědělství a životní prostředí, ekologické zemědělství;</p>

PŘEDMĚTOVÉ KOMPETENCE	OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	UČIVO	POZNÁMKY <i>(průřezová témata, mezipředmětové vztahy)</i>
	<p>při pobytu venku, dbá pokynů pedagogického doprovodu.</p> <p>Zná některé základní dopravní a turistické značky.</p> <p>Umí se orientovat v přírodě podle některých přírodních úkazů.</p> <p>Zvládá základní techniku chůze.</p> <p>Zná některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo tělesnou výchovu.</p>	<p>-stravování a pití</p> <p>-základní dopravní a turistické značky</p> <p>-orientace v přírodě</p> <p>-elementární ochrana přírody</p> <p>-chůze v terénu ve skupině nebo pochodovém útvaru</p> <p>-chůze či běh po vyznačené trase s překonáváním přiměřených přírodních překážek a s vykonáváním různých pohybových úkolů</p> <p>-aplikace pohybových her v přírodním prostředí</p>	<p>doprava a životní prostředí průmysl a životní prostředí</p> <p>Prvouka: Cesta do školy, okolí školy Silniční provoz, dopravní předpisy a značky Hromadné dopravní prostředky Dobro, místo, kde bydlím</p> <p>Matematika: -odhad vzdálenosti -odhad času</p>
<p>kompetence k řešení problémů- nenechá se odradit případným nezdarem a učí se vytrvalosti</p> <p>kompetence komunikativní- učí se reagovat na domluvená gesta, zvuky a jiné signály (např. povely pro start)</p> <p>kompetence občanské- učí se vytvářet si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru</p> <p>kompetence k učení- učí se vybírat a využívat vhodné způsoby, metody a strategie v atletických výkonech</p> <p>-učí se operovat se základními obecně užívanými</p>	<p>Zná základní pravidla bezpečnosti při atletických činnostech a za pomoci učitele je dodržuje.</p> <p>Zná základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem.</p> <p>Dovede pojmenovat základní atletické disciplíny.</p> <p>Zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodů míčkem.</p>	<p style="text-align: center;">ZÁKLADY ATLETIKY</p> <p>Základy bezpečnosti a hygieny</p> <p>-při atletických činnostech</p> <p>-vhodné oblečení pro atletické činnosti</p> <p>Základní pojmy</p> <p>-týkající se běhů, hodů a skoků</p> <p>-názvy částí atletického hřiště</p> <p>-zjednodušené startovní povely a signály</p> <p>Průpravná cvičení</p> <p>-pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti, odrazové síly a obratnosti</p> <p>Běh</p> <p>-rychlý běh na 20 až 60 m</p> <p>-motivovaný běh v terénu do 10 minut prokládaný chůzí</p> <p>-základy nízkého a polovysokého startu</p> <p>Skok</p> <p>-skok do dálky z rozběhu</p>	<p>OSV:</p> <p>Osobnostní rozvoj cvičení sebekontroly, sebeovládání, vůle, sebepoznání a sebepojetí svého těla a psychiky (temperament-výkonnost) rozvoj pozornosti a soustředění</p> <p>Český jazyk: Komunikace řeč těla řeč zvuků a slov</p> <p>Matematika: - odhadem porovnávání vzdálenosti - odhadem porovnávání času</p>

PŘEDMĚTOVÉ KOMPETENCE	OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	UČIVO	POZNÁMKY <i>(průřezová témata, mezipředmětové vztahy)</i>
termíny a symboly		-odraz z pásma širokého 50 cm -spojení rozběhu s odrazem Hod -hod míčkem (i jinými předměty) z místa -hod míčkem (i jinými předměty) z chůze	
kompetence občanské -respektuje, chrání a oceňuje naše tradice a kulturní dědictví	Uvědomuje si, že, lze pohyb spojovat s hudbou, rytmem, příběhem. Zná některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo tělesnou výchovu. Uvědomuje si možná nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit. Ví, že hra přináší radost a jiné příjemné zážitky. Umi k pohybové hře využít i hračky a jiné předměty než tělocvičné náčiní.	<p style="text-align: center;">POHYBOVÉ HRY</p> -základní pojmy související s osvojovanými hrami a používaným náčiním -základní organizační povely pro realizaci her -základní pravidla osvojovaných her -bezpečnost při různých druzích her a v různých podmínkách -variace jednoho druhu her -využití přírodního prostředí pro pohybové hry -využití netradičního náčiní a předmětů denní potřeby k pohybovým hrám	Český jazyk a literární výchova -známá dětská říkadla a rozpočítadla MUV -základní znalosti o růz. etnických skupinách formou poh. her Matematika -tvoření kruhu, skupin, řad -porovnávání (větší-menší) -orientace v prostoru (před-za, vpravo vlevo....)
kompetence k učení - vybírá a využívá vhodné způsoby, metody a strategie hry kompetence občanské -respektuje přesvědčení druhých, váží si ho, odmítá útlak a hrubé násilí. -rozhoduje se zodpovědně dle dané situace, poskytne dle svých možností pomoc kompetence k řešení problémů -	Zná základní pojmy označující používané náčiní, osvojované dovednosti, části hřiště. Zná nejznámější sportovní hry. Uvědomuje si možná nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit. Zvládá základní způsoby házení a chytání míče i jiného náčiní	<p style="text-align: center;">SPORTOVNÍ HRY</p> - základní pojmy spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště - základní sportovní hry - základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách - držení míče jednoruč a obouřuč - manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti –	VDO- pochopení významu řádu, pravidel a zákonů pro fungování společnosti -participace na rozhodnutích celku s vědomím vlastní odpovědnosti OSV: Sociální výchova-přispívá k vytváření dobrých mezilidských vztahů ve třídě i mimo ni. Poznávání lidí - vzájemné poznávání se ve skupině/třídě; rozvoj pozornosti vůči odlišnostem a hledání výhod v odlišnostech; chyby při poznávání lidí

<i>PŘEDMĚTOVÉ KOMPETENCE</i>	<i>OČEKÁVANÉ VÝSTUPY</i>	<i>UČIVO</i>	<i>POZNÁMKY</i> <i>(průřezová témata, mezipředmětové vztahy)</i>
<p>činí uvážlivá rozhodnutí, je schopen nést za ně zodpovědnost</p>	<p>odpovídající velikosti a hmotnosti.</p>	<p>na místě, v pohybu, vyvolenou i opačnou rukou, nohou</p> <p>-základní přihrávky rukou a nohou</p>	<p>Mezilidské vztahy - péče o dobré vztahy; chování podporující dobré vztahy, empatie a pohled na svět očima druhého, respektování, podpora, pomoc; lidská práva jako regulativ vztahů; vztahy a naše skupina/třída (práce s přirozenou dynamikou dané třídy jako sociální skupiny)</p> <p>Komunikace - řeč těla, řeč zvuků a slov, řeč předmětů a prostředí vytvářeného člověkem, řeč lidských skutků; cvičení pozorování a empatického a aktivního naslouchání; dovednosti pro sdělování verbální i neverbální (technika řeči, výraz řeči, cvičení v neverbálním sdělování)</p>