

<p><b>PŘEDMĚTOVÉ KOMPETENCE</b></p>	<p><b>OČEKÁVANÉ VÝSTUPY</b></p>	<p><b>UČIVO</b></p>	<p><b>POZNÁMKY</b> <i>(průřezová témata, mezipředmětové vztahy)</i></p>
<p><b>kompetence komunikativní</b> – učí se rozumět základní terminologii, využívat informační a komunikační prostředky pro získávání informací</p> <p><b>kompetence k učení</b> – učí se vyhledávat a třídit informace na základě jejich pochopení</p> <p><b>kompetence pracovní</b> – učí se přistupovat k činnosti z hlediska ochrany svého zdraví i zdraví druhých</p>	<p>Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti.</p> <p>Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení.</p> <p>Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka.</p> <p>Zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy.</p> <p>Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace.</p> <p>Zná základní nevhodné činnosti, které ohrožují jeho zdraví.</p> <p>Ví, kde je možné získat informace o sportu a tělovýchovných aktivitách.</p> <p>Zná zásady fair play chování a uplatňuje je.</p>	<p><b>POZNATKY O SPORTU A TĚLOVÝCHOVĚ, KOMUNIKACE, ORGANIZACE, BEZPEČNOST</b></p> <p>-význam přípravy organismu před cvičením</p> <p>-základní pojmy-terminologie</p> <p>-osobní hygiena při pohybových aktivitách různého typu</p> <p>-základní informace o sportu a tělovýchově (médiá, knihy, časopisy)</p> <p>-škodlivý vliv kouření, pití alkoholu a požívání drog na zdraví a pohybovou výkonnost</p> <p>-organizace některých činností a soutěží, rozhodování</p> <p>-sledování zákl. výkonů a jejich záznam</p> <p>-zákl. údržba a úklid náčiní a nářadí</p> <p>-zásady fair play chování</p>	<p>OSV- rozvoj základních dovedností dobré komunikace a příslušných vědomostí</p> <p>-utváření pozitivního postoje k sobě samému</p> <p>Český jazyk a literární výchova+</p> <p>MEV:</p> <p>kritické čtení a vnímání mediálních sdělení - pěstování kritického přístupu ke zpravodajství a reklamě; rozlišování zábavních („bulvárních“) prvků ve sdělení od informativních a společensky významných; hodnotící prvky ve sdělení (výběr slov a záběrů); hledání rozdílů mezi informativním, zábavním a reklamním sdělením; chápání podstaty mediálního sdělení, objasňování jeho cílů a pravidel; identifikování základních orientačních prvků v textu</p> <p>Prvouka a přírodověda</p> <p>-zdraví, zdravá výživa, hygiena</p> <p>-úrazy, nemoci, zásady bezpečného chování</p> <p>-lidské tělo</p> <p>-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</p>	<p>Zná základní nevhodné činnosti, které ohrožují jeho zdraví.</p> <p>Dovede prožívat cvičení a soustředit se</p>	<p><b>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ CVIČENÍ</b></p> <p>-konkrétní účinky jednotlivých druhů cvičení</p>	<p>OSV:</p> <p>Rozvoj schopností poznávání - cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění; cvičení dovedností zapamatování, řešení</p>

<p><b>PŘEDMĚTOVÉ KOMPETENCE</b></p>	<p><b>OČEKÁVANÉ VÝSTUPY</b></p>	<p><b>UČIVO</b></p>	<p><b>POZNÁMKY</b> <i>(průřezová témata, mezipředmětové vztahy)</i></p>
<p>životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví.</p>	<p>na správné a přesné provedení pohybu.</p> <p>Zná a dodržuje 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>S pomocí učitele, rodičů, i samostatně zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením.</p> <p>Zná několik základních cviků z každé osvojované oblasti a dovede je s pomocí učitele seřadit do ucelené sestavy.</p>	<p>-základní způsoby kontroly jednotlivých cvičení (zrcadlo, spolužák, 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>-cvičení kompenzační</p> <p>-cvičení podporující správné držení těla</p> <p>-cvičení vyrovnávací-korektivní</p> <p>-cvičení psychomotorická</p> <p>-cvičení pro přípravu organismu před různými druhy pohybových činností</p>	<p>problémů; dovednosti pro učení a studium</p> <p>OSV+PRVOUKA: Psychohygienu - dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému;</p>
<p><b>kompetence komunikativní</b> – rseznamuje se s základní terminologií a obecně užívanými termíny učí se hodnotit výsledky svého učení a diskutovat o nich</p> <p><b>kompetence pracovní</b>- učí se používat bezpečně náčiní a nářadí</p>	<p>Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka.</p> <p>Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.</p>	<p><b>GYMNASTIKA</b></p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <p>-cvičební polohy, postoje, pohyby končetin a trupu</p> <p>-názvy nářadí a náčiní</p> <p>-záchrana a dopomoc při gymn. cvič.</p> <p>-průpravná cvičení zaměřená na pohyblivost, obratnost, sílu, rychlost a koordinaci</p>	<p>OSV</p> <p>Seberegulace a sebeorganizace - cvičení sebekontroly, sebeovládání - regulace vlastního jednání i prožívání, vůle; organizace vlastního času, plánování učení a studia; stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení</p> <p>Vytváření povědomí o kvalitách typu</p>

<b>PŘEDMĚTOVÉ KOMPETENCE</b>	<b>OČEKÁVANÉ VÝSTUPY</b>	<b>UČIVO</b>	<b>POZNÁMKY</b> <i>(průřezová témata, mezipředmětové vztahy)</i>
<p><b>kompetence občanské</b>- seznamuje se s možnostmi poskytnout účinnou pomoc a zodpovědným chováním</p> <p><b>kompetence k řešení problémů</b>- nenechá se odradit případným nezdarem – učí se vytrvalosti</p>	<p>Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení.</p> <p>Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.</p> <p>Žák zná a aktivně používá základní pojmy.</p> <p>Umí poskytnout základní pomoc a záchranu.</p> <p>Umí kotoul vpřed i vzad a stoj na rukou. Tyto akrobatické prvky zvládne i v krátké sestavě.</p> <p>Umí roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky.</p>	<p><b>Akrobacie</b> -kotoul vpřed i vzad a jeho modifikace -průprava ke stoju na rukou -stoj na rukou s dopomocí -různé akrobatické kombinace (krátké sestavy)</p> <p><b>Přeskok</b> -nácvik odrazu z můstku -přeskok několika dílů bedny odrazem z trampolínky -roznožka přes kozu našší odrazem z trampolínky a můstku -skrčka přes kozu našší odrazem z trampolínky a můstku</p> <p><b>Kladinka</b> -chůze bez dopomoci</p>	<p>odpovědnost a spolehlivost.</p> <p>Žák si rozvíjí disciplinovanost a sebekritiku.</p> <p>Výtvarná výchova: porovnávání výkonů z hlediska estetiky vnímání proporcionality těla při pohybu</p>
<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>Ví, že cvičení s hudbou má své zdravotní a relaxační účinky na organismus.</p> <p>Zná názvy některých základních lidových i moderních tanců.</p> <p>Nestydí se při tanci s žákem opačného pohlaví.</p> <p>Snaží se samostatně o estetické držení těla.</p>	<p><b>RYTMICKÉ A KONDIČNÍ FORMY CVIČENÍ</b></p> <p>-základy hudebně pohybových vztahů- rytmu, tempa a melodií</p> <p>-názvy základních lidových i moderních tanců</p> <p>-vzájemné chování a držení partnerů při tanci</p> <p>-základní estetický pohyb těla a jeho částí v různých polohách</p>	<p>OSV: Kreativita - cvičení pro rozvoj základních rysů kreativity (pružnosti nápadů, originality, schopnosti vidět věci jinak, citlivosti, schopnosti "dotahovat" nápady do reality), tvořivost v mezilidských vztazích 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</p>

PŘEDMĚTOVÉ KOMPETENCE	OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	UČIVO	POZNÁMKY (průřezová témata, mezipředmětové vztahy)
	<p>Umí poznat hezký i nezvládnutý pohyb.</p> <p>Dovede pohybem vyjadřovat výrazně rytmický a melodický doprovod.</p> <p>Umí několik lidových tanců, valčíkový a polkový krok.</p>	<p>-změny poloh, obměny tempa a rytmu</p> <p>-základy cvičení s náčiním (jinými předměty) při hudebním nebo rytmickém doprovodu</p> <p>-základní taneční krok 2/4, 3/4</p> <p>-základní tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném</p>	<p>sdělování)</p> <p>Hudební výchova</p> <p>MUV: Kulturní diference - jedinečnost každého člověka a jeho individuální zvláštnosti; člověk jako nedílná jednotka 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 a vhodným víkendovým i prázdninovým činnostem.</p> <p>Umí se převážně samostatně připravit na turistickou akci, zvolit vhodný oděv a obuv.</p> <p>Umí poskytnout první pomoc při úrazech a ošetření i závažnějších poranění, zná vybavení lékárničky. Dodržuje zásady bezpečnosti, správného stravování a pitný režim při turistických akcích a dbá pokynů pedagogického doprovodu. Zvládá chůzi i v náročnějším terénu v různých obdobích roku.</p> <p>Umí se orientovat v přírodě podle některých přírodních úkazů, mapy, pracovat s buzolou.</p> <p>Umí, za pomoci učitele, připravit pochodovou trasu.</p>	<p><b>TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ</b></p> <p>- pojmy spojené s pěší turistikou, s orientací podle mapy a buzoly, výzbrojí a výstrojí, přípravou tábořiště</p> <p>-způsob pohybu v náročnějším terénu</p> <p>-základy ochrany přírody</p> <p>-oblečení a obuv pro pěší turistiku</p> <p>-první pomoc při úrazech a ošetření i závažnějších poranění</p> <p>-vybavení lékárničky</p> <p>-zásady bezpečnosti při pobytu venku</p> <p>-zásady správného stravování a dodržování pitného režimu</p> <p>-chůze v terénu do 15 km</p> <p>-chůze a běh po vyznačené trase (i podle mapy) s překonáváním přiměřených přírodních překážek a s aplikací pohybových dovedností</p> <p>-příprava pochodové trasy s pomocí učitele</p> <p>-jízda na kole- nasedání, sesedání, přímý směr,</p>	<p>EV: 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> <p>doprava a životní prostředí</p> <p>průmysl a životní prostředí</p> <p>Prvouka: Cesta do školy, okolí školy</p> <p>Silniční provoz, dopravní předpisy a značky</p> <p>Hromadné dopravní prostředky</p> <p>Domov, místo, kde bydlím</p> <p>Město a vesnice a její památky a instituce</p> <p>Poloha města v kraji a republice</p> <p>Vlastivěda: Místo kde žijeme</p> <p>Orientace na mapě</p> <p>Regiony, města</p> <p>Vodstvo</p>

PŘEDMĚTOVÉ KOMPETENCE	OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	UČIVO	POZNÁMKY (průřezová témata, mezipředmětové vztahy)
	<p>Zvládá základy techniky jízdy na kole a chování v silničním provozu jako cyklista i chodec.</p>	<p>zatačení, odbočování, zabrzdění, zastavení</p>	<p>Zemědělství, průmysl a zdroje</p> <p>Matematika: -odhad a porovnávání vzdálenosti -odhad a porovnávání času</p>
<p><b>kompetence k řešení problémů</b>- nenechá se odradit případným nezdarem a učí se vytrvalosti</p> <p><b>kompetence komunikativní</b>-učí se reagovat na domluvená gesta, zvuky a jiné signály (např. povely pro start)</p> <p><b>kompetence občanské</b>-učí se vytvářet si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru</p> <p><b>kompetence k učení</b>- učí se vybírat a využívat vhodné způsoby, metody a strategie v atletických výkonech -učí se operovat se základními obecně užívanými termíny a symboly</p>	<p>Zná základní pravidla bezpečnosti při atletických činnostech a za pomoci učitele je dodržuje.</p> <p>Uplatňuje kondičně zaměřené činnosti. Zná aktivně základní osvojené pojmy. Umí změřit a zapsat výkony v různých disciplínách..</p> <p>Umí upravit doskočiště, připravit start běhu, vydat povely pro start.</p> <p>Projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti.</p> <p>Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.</p> <p>Chápe význam vytrvalostního běhu pro rozvoj zdatnosti a řadí ho spontánně do pohybového režimu.</p> <p>Zvládá techniku skoku do dálky včetně techniky odrazu.</p> <p>Zvládá základní techniku hodů míčkem z rozběhu.</p>	<p><b>ZÁKLADY ATLETIKY</b></p> <p><b>Základy bezpečnosti a hygieny</b> -při atletických činnostech -vhodné oblečení pro atletické činnosti</p> <p><b>Základní pojmy</b> -atletické disciplíny -běžecká dráha -skokanský sektor -pomůcky pro měření výkonů -měření a zaznamenávání výkonů -úprava doskočiště -startovní povely</p> <p><b>Běh</b> -rychlý běh do 60 m -vytrvalý běh 1000 m -běh v terénu do 15 min. -nízký start, polovysoký start</p> <p><b>Skok</b> -skok do dálky z rozběhu -odraz z břevna -skok do výšky z krátkého rozběhu</p> <p><b>Hod</b> -hod míčkem z rozběhu</p>	<p>OSV:</p> <p>Osobnostní rozvoj cvičení sebekontroly, sebeovládání, vůle, sebepoznání a sebezpečování svého těla a psychiky (temperament-výkonnost) rozvoj pozornosti a soustředění Seberegulace a sebeorganizace - cvičení sebekontroly, sebeovládání - regulace vlastního jednání i prožívání, vůle; organizace vlastního času; stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení</p> <p>Český jazyk: Komunikace řeč těla řeč zvuků a slov</p> <p>Matematika: - odhad vzdálenosti -měření vzdáleností pomocí pásma -odhad času -měření času -porovnávání výkonů</p>
<p>kompetence občanské-respektuje, chrání a</p>	<p>Zvládá v souladu s individuálními</p>	<p><b>POHYBOVÉ HRY</b></p>	<p>Český jazyk a literární výchova</p>

<b>PŘEDMĚTOVÉ KOMPETENCE</b>	<b>OČEKÁVANÉ VÝSTUPY</b>	<b>UČIVO</b>	<b>POZNÁMKY</b> <i>(průřezová témata, mezipředmětové vztahy)</i>
<p>oceňuje naše tradice a kulturní dědictví</p>	<p>předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her.</p> <p>Zná minimálně 10-20 růz. poh. her</p>	<p>-variace jednoho druhu her</p> <p>-využití přírodního prostředí pro pohybové hry</p> <p>-využití netradičního náčiní</p>	<p>- lidová říkadla a rozpočítadla různých regionu a národností</p> <p>MUV</p> <p>-základní znalosti o růz. etnických skupinách formou poh. her</p> <p>Matematika</p> <p>-tvoření kruhu, skupin, řad</p> <p>-porovnávání (větší-menší)</p> <p>-orientace v prostoru (před-za, vpravo vlevo....)</p> <p>Prvouka, přírodověda, vlastivěda</p>
<p><b>kompetence k učení</b>- vybírá a využívá vhodné způsoby, metody a strategie hry</p> <p><b>kompetence občanské</b>-respektuje přesvědčení druhých, váží si ho, odmítá útlak a hrubé násilí.</p> <p>-rozhoduje se zodpovědně dle dané situace, poskytne dle svých možností pomoc</p> <p><b>kompetence k řešení problémů</b>- činí uvážlivá rozhodnutí, je schopen nést za ně zodpovědnost</p>	<p>Jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví</p> <p>Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti..</p> <p>Zná konkrétní hry se zjednodušenými pravidly a dovede je využívat.</p> <p>Dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování.</p> <p>Chápe základní role a hráčské funkce a dodržuje je v utkání.</p> <p>Uplatňuje zásady fair play jednání ve hře.</p>	<p><b>SPORTOVNÍ HRY</b></p> <p>-základní role ve hře</p> <p>-pravidla zjednodušených sportovních her (miniher)</p> <p>-spolupráce ve hře</p> <p>-organizace utkání (losování, zahájení, počítání skóre, ukončení utkání)</p> <p>-utkání v minihrách podle zjednodušených pravidel</p> <p>-příhrávka jednoruč a obouruč</p> <p>-chytání míče jednoruč a obouruč</p> <p>-flumení míče vnitřní stranou nohy</p> <p>-pohyb s míčem a bez míče</p> <p>-vedení míče (driblinkem, nohou)</p>	<p>VDO- pochopení významu řádu, pravidel a zákonů pro fungování společnosti</p> <p>-participace na rozhodnutích celku s vědomím vlastní odpovědnosti</p> <p>OSV:</p> <p>-přispívá k vytváření dobrých mezilidských vztahů ve třídě i mimo ni.</p> <p>Poznávání lidí - vzájemné poznávání se ve skupině/třídě; rozvoj pozornosti vůči odlišnostem a hledání výhod v odlišnostech; chyby při poznávání lidí</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;</p>

<i>PŘEDMĚTOVÉ KOMPETENCE</i>	<i>OČEKÁVANÉ VÝSTUPY</i>	<i>UČIVO</i>	<i>POZNÁMKY (průřezová témata, mezipředmětové vztahy)</i>
		-střelba jednoruč a obouruč na koš, střelba vnitřním nártem na branku  -udržení míče pod kontrolou družstva	dovednosti pro sdělování verbální i neverbální (technika řeči, výraz řeči, cvičení v neverbálním sdělování)  Matematika: -příprava hrací plochy-krokováním -orientace v prostoru -rozpočítání hráčů