

Tělesná výchova

I.ročník

EV/PROS: Vztah žáka k prostředí, vhodné používání náradí a náčiní (prolíná učivem celého školního roku)..

Pořadová cvičení a organizace žáků, činností a prostoru v TV

hygiena a bezpečnost v tělesné výchově a sportu,
význam pohybu pro zdraví, vhodné množství pohybu a jeho rozložení,
základní pojmy – terminologie spojené s osvojovanými činnostmi, smluvené
povely, signály, znamení a prostředky komunikace při TV a sportu,
základní zásady bezpečného pohybu a chování při TV,
příprava a úklid náradí a náčiní,
příprava pro pohybovou činnost, oblečení, obutí,
ošetření drobných poranění, přivolání pomoci,

Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační a relaxační cvičení

základní pojmy spojené s jednotlivými druhy cvičení, základními polohami a pohyby,
správné držení těla, sezení, stoj, dýchání,
příprava organismu pro různé pohybové činnosti,
protahovací cvičení, vytrvalostní cvičení, cvičení pro rozvoj pohybové obratnosti,
cvičení dechová, vyrovnávací, psychomotorická, cvičení motivační, tvořivá, napodobivá,

Gymnastika

základní cvičební polohy, postoje, pohyb paží, nohou, trupu, názvy používaného náradí a náčiní,
základní bezpečnostní pravidla při gymnastickém cvičení,
návčik kotoulu, prosté skoky snožmo z trampolínky, základy gymnastického odrazu,

Rytmické a kondiční gymnastické činnosti s hudbou, taneční prvky

pojmenovávání základních postojů, pohybů, kroků, konkr. osvojovaných tanců, estetické držení
těla,
vyjádření rytmu a hlasitosti pohybem,
tanečky založené na taneční chůzi a běhu,

Atletika

základní pojmy týkající se běhů, skoků, hodů,
rychlý běh na 20 – 60 m,
motivovaný běh až 10 minut, prokládaný chůzí,
základy nízkého a polovysokého startu, skok do dálky z rozběhu, odraz, odraz,
hod míčkem z místa, z chůze,

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti

základní pojmy, organizační povely, základní pravidla osvojovaných her,
pohybové hry pro manipulaci s různým náčiním, soutěživé, pro rozvoj pohybové představivosti
a tvořivosti, konkrétní, se specifickým účinkem, relax, motivačním, aj.

Sportovní hry

základní pojmy spojené s osvojovanými činnostmi,
základní sportovní hry, držení míče jednoruč a obouruč,
manipulace s míčem, základní přihrávky,

Turistika a pobyt v přírodě (EV/PROS: výchova k ochraně životního prostředí)

základní pojmy spojené s vycházkami, výlety do přírody, s používanými
pomůckami, oblečením, orientací,
chování v přírodě, oblečení pro turistiku, obsah batohu,
zásady bezpečnosti a hygieny při turistice a pohybu v přírodě, základní dopravní a turistické
značky,
chůze v terénu,
běh po vyznačené trase,
aplikace pohyb her v přírodě,
základní dovednosti spojené s tábořením,
ošetření drobných poranění v improvizovaných podmínkách,