

Předmět: Tělesná výchova			
Ročník: 1. ročník		Zaměření: živé jazyky a všeobecné Rozsah: 2 h týdně	

Školní výstupy – žák	Učivo	Průřezová témata, přesahy	Hodnocení, poznámky
<ul style="list-style-type: none"> Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci. 	Pořadová cvičení	OSV – Morálka všedního dne Spolupráce a soutěž v průběhu výuky: jednání v duchu fair play	Průběžně
<ul style="list-style-type: none"> Provádí v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti, usiluje o jejich zlepšení. 	Rozvoj pohybových schopností a dovedností		Průběžně
<ul style="list-style-type: none"> Ovládá základy posilování, používá posilovací pomůcky a stroje pro zlepšení svalové síly a budování vlastního těla. 	Kondiční kulturistika a posilování		Průběžně 10 %
<ul style="list-style-type: none"> Vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití. Ovládá základní názvosloví, terminologii. 	Základní gymnastika a průpravná cvičení		Průběžně 10 %
<ul style="list-style-type: none"> Zvládne jednoduché gymnastické prvky na koberci a na nářadí, rozvíjí své rytmické cítění pohybu. 	Sportovní gymnastika – prostrná, přeskok a cvičení na nářadí		Průběžně 20 % Kontrolní cviky, výkony
<ul style="list-style-type: none"> Průběžně zlepšuje svoji zdatnost a výkony prováděných atletických disciplín a dílčích dovednostech. 	Atletika – běhy a skoky		Průběžně 10 % Měřené disciplíny
<ul style="list-style-type: none"> Spolupracuje při jednotlivých týmových pohybových činnostech a soutěžích. Zvládá s ohledem na své předpoklady HČJ, HK a HS v procvičovaných sportovních hrách, dokáže tyto dovednosti uplatnit ve hře. Zná a dokáže vybrat a používat vhodnou výstroj a výzbroj k provádění hře, udržuje ji. Má základní znalost pravidel sportovních 	Sportovní hry – výběrově Průpravné hry Iniciativní a kooperativní hry Sportovní hry – kopaná – házená – košíková – florbal	OSV Sociální komunikace Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů práce v hodinách, jednání při hře, taktika, dorozumívání	Průběžně 50 % Kontrolní cviky, herní výkony, slovní hodnocení

Školní výstupy – žák	Učivo	Průřezová témata, přesahy	Hodnocení, poznámky
<p>i netradičních her.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Může být členem školních reprezentačních družstev v okresních a krajských soutěžích. 	<p>– odbíjená Netradiční hry – stolní tenis – softbal – badminton (HČJ: + HK+HS jednotlivých her dle úrovně schopností a dovedností žáků)</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Ovládá základy jistící techniky a dokáže se bezpečně pohybovat na různých překážkách a umělé stěně. 	Základy lezení		Příležitostně
<ul style="list-style-type: none"> • Ovládá základní plavecké dovednosti, rozliší plavecké styly a pracuje na jejich zvládnutí. 	<p>PLAVÁNÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> • prsa • kraul • znak • záchrana tonoucího • plavání pod hladinou • startovní skok • štafetové plavání • vytrvalostní plavání 	Výchova ke zdraví	Kontrolní testy
<ul style="list-style-type: none"> • Činnosti ovlivňující zdraví. • Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka. • Uvědoměle dbá na zásady správného držení těla a správný životní styl. • Zařazuje do denního režimu osvojené způsoby relaxace; v zátěžových situacích uplatňuje osvojené způsoby regenerace. • Usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví. • Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, předvídá 	<p>Zdravá výživa, životní styl, relaxace</p> <p>První pomoc Klasifikace poranění při hromadném zasažení obyvatel Sociální dovednosti potřebné při řešení mimořádných událostí – rozhodnost, pohotovost, obětavost, efektivní komunikace</p>	<p>Výchova ke zdraví – integrace OSV Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů plánování vlastního času dle nabídky školních aktivit – sportovní nástěnka MV Mediální produkty a jejich význam</p>	Průběžně a příležitostně

Školní výstupy – žák	Učivo	Průřezová témata, přesahy	Hodnocení, poznámky
<p>možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace. • Částečně se orientuje v historii OH (kdy, kde, účast české reprezentace), současné olympijské hnutí a česká reprezentace. • Rozhodne, jak se odpovědně chovat při konkrétní mimořádné události. • Prokáže osvojené praktické znalosti a dovednosti související s přípravou na mimořádné události a aktivně se zapojuje do likvidace následků hromadného zasažení obyvatel. 			