

5.2.3. Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor (předmět): Tělesná výchova - ročník: PRIMA - KVARTA

Téma	Učivo	Výstupy			PT	KK
		Kódy	Dle RVP	Školní (ročníkové)		
Činnosti ovlivňující zdraví	Význam pohybu pro zdraví					
	Zdravotně orientovaná zdatnost		<ul style="list-style-type: none"> aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem 	<ul style="list-style-type: none"> usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti dokáže si uspořádat svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje sportu nebo jiné pohybové aktivitě 	OSV-01 OSV-02 OSV-03 OSV-04	KOB-02 KPR-02
	Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí	V-COZ-01 V-COZ-02 V-COZ-03 V-COZ-04 V-COZ-05	<ul style="list-style-type: none"> usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program 	<ul style="list-style-type: none"> samostatně využívá zákl. způsoby rozvoje pohybových předpokladů 		
	Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech					

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Činnosti ovlivňující zdraví</p>	<p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p>	<p>V-COZ-01 V-COZ-02 V-COZ-03 V-COZ-04 V-COZ-05</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly ● odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší ● uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost 	<ul style="list-style-type: none"> ● samostatně využívá zákl. způsoby korekce svalových oslabení ● dodržuje základní organizační, hygienické a bezpečnostní zásady při sportovní či jiné pohybové činnosti ● v případě potřeby ošetří drobné i větší poranění, přivolá lékaře 	<p>OSV-01 OSV-02 OSV-03 OSV-04</p>	<p>KOB-02 KPR-02</p>
--	---	---	---	--	--	--------------------------

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	Gymnastika akrobacie přeskoky cvičení s náčiním cvičení na nářadí			<ul style="list-style-type: none"> • osvojí si správnou techniku základních gymnastických prvků (včetně prvků na jednotliv. nářadích) • bezpečně poskytne pomoc a záchranu při jednotliv. cvičích • rozliší estetický a neestetický pohyb • posoudí provedení osvojované poh. činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny 		
	Cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem					
	Úpoly					
	Atletika rychlý běh vytrvalý běh skok do dálky skok do výšky hody vrh koulí	V-COU-01 V-COU-02	<ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, v soutěži, při rekreačních činnostech • posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny 	<ul style="list-style-type: none"> • osvojí si pravidla a techniku jedn. atlet. disciplín, usiluje o sebezdokonalování • rozpozná základní rozdíly mezi jednotlivými druhy sportovních her (kolektivní - individuální; brankové, síťové, pálkovací, atd.) • uplatňuje ve hře osvojované základní HČJ a kombinace • zvolí taktiku hry a dodržuje ji • osvojí si dovednosti na běžeckých a sjezdových lyžích, které mu umožní bezpečný pohyb ve středně náročném terénu • osvojí si základní techniku jízdy na bruslích vpřed a vzad 	OSV-01 OSV-02 OSV-03 OSV-04 MUV-02 ENV-03	KUČ-01 KUČ-05 KŘP-02 KŘP-03 KŘP-04 KSP-01 KSP-02 KPR-01
	Pohybové hry					
	Sportovní hry - herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy basketbal volejbal					
	Netradiční pohybové hry - streetball, ringo, frisbee, florbal a další					
	Turistika a pobyt v přírodě Lyžování, snowboarding					KOB-05
	Bruslení					

Činnosti podporující pohybové učení	Komunikace v TV		<ul style="list-style-type: none"> • užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu 			
	Organizace prostoru a pohybových činností		<ul style="list-style-type: none"> • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - 			
	Historie a současnost sportu	V-CPP-01 V-CPP-02 V-CPP-03 V-CPP-04 V-CPP-05 V-CPP-06 V-CPP-07	<ul style="list-style-type: none"> • čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu 	<ul style="list-style-type: none"> • užívá osvojované pojmy a názvosloví • zorganizuje jednoduchou soutěž, změří a zapíše potřebné výkony • dokáže připravit a upravit jednotlivé soutěžní sektory 	MEV-07	KUČ-03 KUČ-04 KŘP-05 KKO-03
	Pravidla osvojovaných pohybových činností		<ul style="list-style-type: none"> • dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji 			
	Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech		<ul style="list-style-type: none"> • rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora 			

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Činnosti podporující pohybové učení</p>	<p>Měření výkonů a posuzování pohybových dovedností</p>	<p>V-CPP-01 V-CPP-02 V-CPP-03 V-CPP-04 V-CPP-05 V-CPP-06 V-CPP-07</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí • zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; • spolurozhoduje osvojované hry a soutěže • zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci 	<ul style="list-style-type: none"> • osvojí si pravidla jednotlivých sportov. disciplín a pohybových činností • snaží se o fair play jednání při hrách 	<p>MEV-07</p>	<p>KUČ-03 KUČ-04 KŘP-05 KKO-03</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Zdravotní tělesná výchova</p>	<p>Činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení</p>	<p>V-ZTV-01 V-ZTV-02 V-ZTV-03</p>	<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení • zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení • aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení 	<ul style="list-style-type: none"> • zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohyb. režimu spec. vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením • vyhýbá se činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení 	<p>OSV-01 OSV-02 OSV-03 OSV-04</p>	<p>KSP-04</p>