

Tělesná výchova - Prima

Tělesná výchova	prima	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální • Kompetence občanská • Kompetence k učení • Kompetence pracovní 	
Učivo		ŠVP výstupy
výchova ke zdraví: zdravý životní styl; činnosti ovlivňující zdraví; zásady osobní hygieny; bezpečnost v hodinách tělesné výchovy a při aktivním sportování; první pomoc při drobných úrazech; ochrana člověka za mimořádných událostí		zlepšuje si tělesnou zdatnost a usiluje o aktivní podporu svého zdraví
		vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a svůj postoj a přístup diskutuje s ostatními
		předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví
		aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu
		předvede základní vyrovnávací a posilovací cviky
		využívá různé relaxační techniky
		uplatní vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí
		dbá na bezpečnost při cvičení

Tělesná výchova	prima	
		uplatní získané dovednosti v běžném životě plní zodpovědně pokyny učitele osvojí si základní dovednosti pro efektivní první pomoc a předvede ji
atletika: start nízký; běh na 60 m, 600 m a 1000 m; skok daleký - technika; skok vysoký - technika; hod kriketovým míčkem		zvládá techniku dané atletické disciplíny správně reaguje na startovní povely vysvětlí používané pojmy při vytrvalostním běhu uplatní svou vůli předvídá možná rizika a nebezpečí a vhodně jim přizpůsobí svou činnost sleduje a vyhodnocuje své výkony získané dovednosti uplatní při reprezentaci školy
gymnastika: akrobacie: kotoul vpřed a vzad, rovnovážné postoje a obraty (chlapci, dívky); přeskok: roznožka a skrčka přes kozu našíř (chlapci, dívky) kladina: různé druhy chůze (dívky)		poskytne záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích vysvětlí používané pojmy spojí základní gymnastické cviky do jednoduché sestavy předvídá možná rizika a nebezpečí a vhodně jim přizpůsobí svou činnost sleduje a vyhodnocuje své výkony získané dovednosti uplatní při reprezentaci školy připraví nářadí ke cvičení
kondiční, rytmická, koordinační, kompenzační a relaxační cvičení:		předvede šplh na tyči či laně

Tělesná výchova	prima	
<p>šplh na tyči s přírazem - technika; kondiční cvičení se švihadly a krátkými tyčemi; protahovací techniky; cvičení na gymbalech; cvičení s hudbou (dívky); drobné pohybové hry na rozvoj pohybových schopností</p>		vysvětlí význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských kontaktů
		uplatní kruhový trénink
		ovládá základní pravidla pohybových her a uplatňuje je
		předvede základní vyrovnávací a posilovací cviky
		připraví nářadí ke cvičení
		získané dovednosti uplatní při reprezentaci školy
		<p>sportovní hry: košíková (chlapci, dívky); florbal (chlapci, dívky); kopaná (chlapci); sálová kopaná (dívky); vybíjená, přehazovaná, stolní tenis; doplňkové a netradiční hry; základní pravidla jednotlivých her; herní činnosti jednotlivce; základní herní kombinace - UHK, OHK</p>
snaží se o fair play jednání při hrách		
má radost ze hry, ne z prohry jiného		
získané dovednosti uplatní při reprezentaci školy		
vysvětlí význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských kontaktů		
zodpovědně plní pokyny učitele		
<p>plavání: cvičení a hry pro orientaci ve vodě; splývání; bobbing; nácvik volného způsobu;</p>		
		předvede základní plavecké techniky
		prokáže znalost postupu při záchraně tonoucího
		chápe význam přípravy organismu před cvičením
		otužuje se

Tělesná výchova	prima	
dovednosti záchranného a branného plavání; rozvoj plavecké vytrvalosti		zodpovědně plní pokyny učitele
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
<i>Osobnostní a sociální výchova - Mezilidské vztahy</i>		
komunikace a spolupráce během her		
<i>Osobnostní a sociální výchova - Rozvoj schopností poznávání</i>		
rozvoj smyslového vnímání		
<i>Osobnostní a sociální výchova - Sebepoznání a sebepojetí</i>		
sebepoznání při fyzickém výkonu		
<i>Osobnostní a sociální výchova - Seberegulace a sebeorganizace</i>		
změny poloh těla		
<i>Osobnostní a sociální výchova - Psychohygiena</i>		
vliv pohybu na psychiku		
<i>Osobnostní a sociální výchova - Kreativita</i>		
řešení problémů v herních situacích		
<i>Osobnostní a sociální výchova - Poznávání lidí</i>		
projevení charakterů při hrách		
<i>Osobnostní a sociální výchova - Komunikace</i>		
spolupráce v rozličných činnostech; organizace		
<i>Osobnostní a sociální výchova - Kooperace a kompetice</i>		
spolupráce během rozličných činností		

Tělesná výchova	prima	
<i>Osobnostní a sociální výchova - Řešení problémů a rozhodovací dovednosti</i>		
rozhodování v herních situacích		
<i>Výchova ke zdraví</i> - Předmět Tělesná výchova integruje některá témata vzdělávacího předmětu Výchova ke zdraví.		
<i>Přesahy a souvislosti</i> - Bi, Vo		