



**Základní škola DOBŘÍV, okres Rokycany  
příspěvková organizace**

Předmět: **Tělesná výchova**

Ročník: **1.**

Očekávané výstupy z RVP ZV	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby ( mezipředmětové vztahy, průřezová témata )
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</li>   <li>- zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti</li>   <li>- spojuje pravidelnou pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</li> </ul>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dodržuje pravidla bezpečného chování</li> <li>- vhodně reaguje na pokyny a gesta a signály</li> <li>- má osvojeny hygienické návyky</li>   <li>- upevňuje vůli pro zlepšení pohybové aktivity</li> <li>- je schopen uklidnit organismus po pohybové aktivitě</li>   <li>- vyjádří pohybem různé činnosti, představy a nálady</li> <li>- projeví radost z pohybu</li> </ul>	<p><u>Bezpečnost a pořadová cvičení</u>            Bezpečnost            Nástup, základní postoje a povely            Pořadová cvičení</p> <p>Hygiena – vhodné oblečení, obutí</p> <p><u>Pohybové hry</u>            Hry spojené s během - honičky            Hry spojené s využitím hračky            Štafetové hry            Hry pro uklidnění</p> <p><u>Rytmická a kondiční cvičení</u>            Rytmizace jednoduchých pohybů podle říkadla a písni            Pohybové vyjádření hudby            chůze, běhy</p>	<p>MV –Člověk a jeho svět            Výchova ke zdraví:            dbát na osobní čistotu těla, prádla, cvičebního úboru</p> <p>průřezová témata:            OSV – podporovat chování, které vede k dobrým vztahům mezi dětmi</p> <p>MV -Hv. – vytukávání rytmu            Č.j. – říkadla, slova písni            M. – počítání přirozených čísel</p>



**Základní škola DOBŘÍV, okres Rokycany  
příspěvková organizace**

Očekávané výstupy z RVP ZV	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti; usiluje o jejich zlepšení</li>   <li>- zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce</li>   <li>- spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</li> </ul>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá podle svých předpokladů základy techniky rychlého běhu a vytrvalého běhu ( běh střídaný s chůzí)</li> <li>- zvládá podle svých předpokladů techniku odrazu</li> <li>- zvládá základní techniku hodů míčkem</li>   <li>- uplatňuje cvičení, které napomáhá ke správnému držení těla</li> <li>- ovlivňuje pohyblivost, obratnost a sílu</li>   <li>- dodržuje pravidla osvojení her a soutěží</li> <li>- pozná nedodržení základních pravidel</li> </ul>	<p><u>Lehká atletika</u>  Průpravná běžecká cvičení  Pohybové hry pro rozvoj běžecké rychlosti  Běh do 30 m  Motivovaný běh v terénu  Skok z místa  Nácvik hodů míčkem – horní oblouk</p> <p><u>Gymnastika</u>  Akrobacie – kotoul vpřed, kolébka  Lavičky – chůze, přeběhy  Přeskok – nácvik odrazu  Kladinka – chůze s dopomocí  Šplh na tyči</p> <p><u>Sportovní hry</u>  Průpravné hry – házení a chytání míče  Přihrávka obouruč ve dvojicích  Švihadla, plné míče, lano</p>	<p>průřezová témata:  VDO – učí se sebeúctě a sebedůvěře, samostatnosti a spravedlivého posuzování</p> <p>VDO – cvičení sebekontroly a vůle</p> <p>průřezová témata:  OSV – vést žáky k vzájemnému respektování a spolupráci ( kolektivní hry )</p>



**Základní škola DOBŘÍV, okres Rokycany  
příspěvková organizace**

Očekávané výstupy z RVP ZV	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby (mezipředmětové vazby, průřezová témata)
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v prostorech mimo školu</li>   <li>- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v přírodě</li> </ul>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- osvojí si základy bezpečného pobytu a organizaci v terénu</li>   <li>- získá základní zásady bezpečnosti a hygieny při turistice a pobytu v přírodě</li> <li>- uplatňuje při přesunu bezpečné chování</li> <li>- ujde trasu do 5 km; orientuje se v přehledné krajině podle výrazných orientačních bodů</li> </ul>	<p><u>Pobyt v zimní přírodě</u></p> <p>Sáňkování a bobování – bezpečné vystupování, sjezd          Bruslení – bezpečnost, chování na ledě, chůze</p> <p><u>Turistika a pobyt v přírodě</u></p> <p>Chování v terénu a přírodě          Orientace v přírodě          Chůze v terénu          Pohybové hry v terénu</p>	<p>MV – prvouka – chování v zimní přírodě - bezpečnost</p> <p>průřezová témata:          EV – upevňovat správné chování při pobytu v přírodě( hluk v lese, odhazování odpadků, ničení přírody )</p>