

Předmět: Zdravotní tělesná výchova		ročník: 1. – 3.	
Očekávané výstupy z RVP ZV	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby průřezová témata (mezipředmětové vztahy)
Žák: - uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy - reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci - zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině - spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	Žák: - dodržuje pravidla bezpečného chování - dodržuje základy hygieny - vhodně reaguje na pokyny, gesta a signály - zvládá osvojení tělovýchovných pojmů, reaguje na pokyny, gesta a signály(učitele) - ovládá různá náčiní a předměty a využívá je při pohybových hrách	<u>Bezpečnost a pořadová cvičení</u> Bezpečnost při pohybových aktivitách Hygiena – vhodné oblečení, obutí, výměna cvičebního úboru Nástup, základní postoje a povely Pořadová cvičení <u>Pohybové hry</u> Netradiční pohybové hry Hry spojené s během Štafetové hry Hry s míčem, kroužky Soutěživé hry, soutěže družstev	MV –Člověk a jeho svět Výchova ke zdraví: - dbát na osobní čistotu oblečení, obutí pro ZTV - vliv dostatečného pohybu pro zdravý vývoj - zařazovat pohybové aktivity OSV II- Sebepoznání a sebepojetí - já jako zdroj informací o sobě; druhí jako zdroj informací o mně; moje tělo, moje psychika (temperament, postoje, hodnoty); co o sobě vím a co ne; jak se promítá mé já v mém

- uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy - zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením - zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle pokynů učitele - zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením - upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením	- zvládá základy kompenzačních cvičení, polohy mění, koriguje dle pokynů předcvičujícího - posilování posturálních svalů - protahování : pletenec ramenní trapézový sval bedrokyčlostehenní sval - posilování : zádový, břišní, hyžďové svaly, trapézový sval - vědomá kontrola cvičení - upevňuje si vůli pro zlepšení pohybové činnosti	– základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení Gymnastika Cvičení rovnováhy <u>Strečink</u> - využívá základní kompenzační a relaxační cviky - denní režim z pohledu zdravotního oslabení, soustředění na cvičení, - odlišuje vhodná a nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení) - základní pojmy osvojovaných činností, prevence a korekce oslabení,	chování; můj vztah ke mně samé/mu; moje učení; moje vztahy k druhým lidem Výchova ke zdraví – význam pohybu pro zdraví průřezová témata: OSV IX - Kooperace a kompetice - rozvoj individuálních dovedností pro kooperaci (seberegulace v situaci nesouhlasu, odporu apod., dovednost odstoupit od vlastního nápadu, dovednost navazovat na druhé a rozvíjet vlastní linku jejich myšlenky, pozitivní myšlení); rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci (jasná a respektující komunikace, řešení konfliktů, podřízení se, vedení a organizování práce skupiny); rozvoj individuálních a sociálních dovedností pro etické zvládání situací soutěže, konkurence
---	--	---	---

- uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení			
---	--	--	--