

# Tělesná výchova

- patří do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví (stejně jako Výchova ke zdraví)
- učivo je členěno do samostatných a na sebe navazujících etap (z hlediska zájmů, vývoje motorického rozvoje, adaptace na zátěž, jejich konkrétní pohybové úrovně, zvýšené potřeby zdravotní prevence oslabení hybného systému...)





- Učivo není děleno do ročníků, ale do tematických celků
- jsou dány jen „výstupy“ pro dané vzdělávací etapy
- rozlišováno učivo základní a rozvíjející (nezávazné)
- výběr základního i rozšiřujícího učiva je v pravomoci učitele dle možností žáků, podmínek školy ...

# Gymnastika

## 1. a 2. ročník

- pojmy: základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy nářadí a náčiní
- vhodné oblečení pro gymnastiku
- pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních
- svalové napětí a uvolnění
- gymnastické držení těla ...



# Akrobacie

- průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed
- kotoul vpřed
- průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vzad
- kotoul vzad



# Přeskok

- průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z trampolínky
- skoky prosté odrazem snožmo z trampolínky
- výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z trampolínky





# Hrazda (jiné stavebnicové nářadí se stejnou funkcí)

- ručkování ve visu
- průpravná cvičení pro přešvihy ze shybu stojmo



# Kladinka

- chůze s dopomocí



# Gymnastické činnosti s hudbou

## 1. - 2. ročník

- nápodoba pohybem
- rytmizovaný pohyb
- tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem

