

Pohybová výchova

Výstupy	Učivo
Žák by měl: Získat kladný vztah k motorickému cvičení a pohybovým aktivitám	Pohybové hry a cvičení – motivační hry, pohybová cvičení s využitím tradičního i netradičního náčiní, průpravné hry Rytmické hry – chůze, poskoky, tanečky, cvičení s říkadly
Zvládat podle pokynů přípravu na pohybovou činnost	Osvojení pojmů (popř. s využitím AAK) souvisejících s pohybovou činností Sebeobslužné dovednosti Příprava náčiní a náradí
Reagovat na pokyny a povely k dané pohybové činnosti	Nácvik reakcí na jednotlivé pokyny a povely k dané pohybové činnosti Nácvik jednotlivých cviků a cvičebních poloh Sluchově motorické hry
Mít osvojeny základní pohybové činnosti, dovednosti a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů	Základní manipulace s míčem a s drobným náčiním (házení, chytání, kutálení, shazování kuželek, házení do koše) Lezení Chůze přes nízké překážky, po čáře Běh, běh ba signál, běh k určenému cíli Skoky, poskoky Stoj na jedné noze Přetočení se ze zad na břicho a zpět Kolébka na zádech Cvičení na náradí – lavička, žebřiny (výstup, sestup, přelézání)
Rozvíjet motoriku a koordinaci pohybů a poloh	Turistika a pobyt v přírodě, vycházky Pohyb po nerovném terénu Překážková dráha (vyhýbání se, přelézání, překračování) Hry na sněhu, sáňkování, koulování
Zvládnout uvolnění a zklidnění organismu	Dechová a relaxační cvičení Prvky jógových cvičení