

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací předmět: Tělesná výchova

Ročník: 1. – 3.

Výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
<p>spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</p> <p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</p> <p>spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</p> <p>uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p> <p>reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</p>	<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná</p>	<p>OSV:</p> <p>Osobnostní rozvoj</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seberegulace a sebeorganizace - Sebepoznání a sebepojetí - Psychohygiena 	<p>1. gymnastika:</p> <ul style="list-style-type: none"> - držení rovnováhy - kotoul vpřed - odraz z trampolínky - žebřiny - kotoul vzad - švihadlo - výskok a přeskok snižené švédské bedny - kladinka (akrobacie) - odraz na můstku <p>2. rytmická cvičení:</p> <ul style="list-style-type: none"> - taneční chůze - jednoduchý taneček - polkový krok <p>3. pohybové a sportovní hry:</p> <ul style="list-style-type: none"> - přetahování - koulení míčem - držení míče - základní přihrávky - přenášení plných míčů

Výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
	<p>příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV</p> <p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> průpravné úpoly – přetahy a přetlaky</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> základy sportovních her – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry,</p>	<p>Sociální rozvoj</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mezilidské vztahy 	<ul style="list-style-type: none"> - přeskakování laviček - házení a chytání - hry s míčem - překonávání překážek - soutěže - hod na cíl, na koš - překážková dráha - šikmá lavička - driblink - šplh na tyči <p>Náměty na rozvoj digitálních kompetencí – viz charakteristika vyučovacího předmětu</p>

Výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
	<p>utkání podle zjednodušených pravidel minisportů</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> plavání – (základní plavecká výuka) hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> lyžování, bruslení (podle podmínek školy) – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> další pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků)</p> <p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> organizace při TV – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> zásady jednání a chování – fair</p>		<p>4. atletika:</p> <ul style="list-style-type: none"> - běh: startovní povel, základy nízkého a polovysokého startu, motivovaný vytrvalý běh - skok: skok do dálky z místa a z rozběhu - hod: hod míčkem z místa a z chůze - chůze: motivovaná chůze <p>Základní výuka plavání se realizuje na 1. stupni v celkovém rozsahu nejméně 40 vyučovacích hodin. Očekávané výstupy je možné splnit již v 1. období 1. stupně. O zařazení do ročníků rozhoduje ředitel školy.</p>

Výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
	play, olympijské ideály a symboly <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> zdroje informací o pohybových činnostech	 - Kooperace a kompetice	

Výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
<p>podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti</p> <p>zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</p> <p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</p> <p>uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</p> <p>jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</p> <p>jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví</p> <p>užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</p>	<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a</p>	<p>OSV:</p> <p>Osobnostní rozvoj</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seberegulace a sebeorganizace - Sebepoznání a sebepojetí - Psychohygiena 	<p>1. gymnastika:</p> <ul style="list-style-type: none"> - držení rovnováhy - kotoul vpřed - odraz z trampolínky - žebřiny - kotoul vzad - švihadlo - výskok a přeskok snížené švédské bedny - kladinka (akrobacie) - odraz na můstku <p>2. rytmická cvičení:</p> <ul style="list-style-type: none"> - taneční chůze - jednoduchý taneček - polkový krok <p>3. pohybové a sportovní hry:</p> <ul style="list-style-type: none"> - přetahování - koulení míčem - držení míče - základní přihrávky - přenášení plných míčů - přeskakování laviček - házení a chytání - hry s míčem

Výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
<p>zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy</p> <p>změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</p> <p>orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště</p>	<p>umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV</p> <p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičným doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> průpravné úpoly – přetahy a přetlaky</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem</p>	<p>Sociální rozvoj</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mezilidské vztahy 	<ul style="list-style-type: none"> - překonávání překážek - soutěže - hod na cíl, na koš - překážková dráha - šikmá lavička - driblink - šplh na tyči <p>4. atletika:</p> <ul style="list-style-type: none"> - běh: startovní povel, základy nízkého a polovysokého startu, motivovaný vytrvalý běh - skok: skok do dálky z místa a z rozběhu - hod: hod míčkem z místa a z chůze - chůze: motivovaná chůze <p>Náměty na rozvoj digitálních kompetencí – viz charakteristika vyučovacího předmětu</p>

Výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> základy sportovních her – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> plavání – (základní plavecká výuka) hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> lyžování, bruslení (podle podmínek školy) – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> další pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků)</p>		<p>Základní výuka plavání se realizuje na 1. stupni v celkovém rozsahu nejméně 40 vyučovacích hodin. Očekávané výstupy je možné splnit již v 1. období 1. stupně. O zařazení do ročníků rozhoduje ředitel školy.</p>

Výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
	<p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> organizace při TV – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> zdroje informací o pohybových činnostech</p>	<p>- Kooperace a kompetice</p>	

TĚLESNÁ VÝCHOVA

Charakteristika vyučovacího předmětu – 1. stupeň

- je realizována v 1. - 5. ročníku
- v každém ročníku jsou 2 hodiny týdně

Vzdělávací obsah je rozdělen na 3 tematické okruhy:

- a) činnosti ovlivňující zdraví - význam pohybu pro zdraví, příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu, hygiena při TV, bezpečnost při pohybových činnostech
- b) činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností - pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, průpravné úpoly, základy atletiky, základy sportovních her, turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování a bruslení, další pohybové činnosti
- c) činnosti podporující pohybové učení - komunikace v TV, organizace při TV, zásady jednání a chování, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností, měření a posuzování pohybových dovedností, zdroje informací o pohybových činnostech

Organizace - žáci s přihlédnutím k určité sportovní aktivitě cvičí v tělocvičně, na hřišti, ve volné přírodě nebo v plaveckém bazénu. V úvodu hodiny všichni absolvují nástup, rozvíčku a dále se věnují v hlavní části hodiny danému typu sportování. Žáci cvičí ve vhodném sportovním oblečení a obuvi. Učitel v hodinách využívá různé metody a formy práce. Spolu s dětmi používá veškeré dostupné náčiní a nářadí.

Základní výuka plavání se realizuje na 1. stupni v celkovém rozsahu nejméně 40 vyučovacích hodin. Očekávané výstupy je možné splnit již v 1. období 1. stupně. O zařazení do ročníků rozhoduje ředitel školy.

Průřezová témata – Osobnostní rozvoj – Sebepoznání a sebepojetí, Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena
Sociální rozvoj – Mezilidské vztahy, Kooperace a kompetice

VÝCHOVNÉ A VZDĚLÁVACÍ STRATEGIE PRO ROZVOJ KLÍČOVÝCH KOMPETENCÍ ŽÁKŮ

Kompetence k učení - žáci jsou vedeni k osvojení si základního tělocvičného názvosloví, učí se cvičit podle jednoduchého nákresu nebo popisu cvičení, změří základní pohybové výkony a porovnají je s předchozími, orientují se v informačních zdrojích o aktivitách a sportovních akcích. Učitel umožňuje žákům, aby se naučili na základě jasných kritérií hodnotit své činnosti nebo výsledky.

Kompetence k řešení problémů - uplatňují zásady bezpečného chování ve sportovním prostředí a adekvátně reagují v situaci úrazu spolužáka, řeší problémy v souvislosti s nesportovním chováním, nevhodným sportovním prostředím a nevhodným sportovním náčiním a nářadím.

Učitel dodává žákům sebedůvěru, podle potřeby žákům v činnostech pomáhá.

Kompetence komunikativní - žáci jsou vedeni ke spolupráci při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích, učí se reagovat na základní povely a pokyny a sami je i vydávají, zorganizují jednoduché pohybové soutěže, činnosti a jejich varianty.

Učitel vede žáky k vzájemnému naslouchání a oceňování přínosu druhých, vytváří příležitosti pro relevantní komunikaci.

Kompetence sociální a personální - žáci jsou vedeni k jednání v duchu fair - play - dodržují pravidla, označí přestupky, respektují opačné pohlaví, zvládají pohybové činnosti ve skupině.

Učitel zadává úkoly, při kterých žáci mohou spolupracovat, umožňuje každému žákovi zažít úspěch.

Kompetence občanské - podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu a projevují přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení své zdatnosti, spojují svou pohybovou činnost se zdravím, zařazují si do vlastního pohybového režimu vhodná cvičení, jsou vedeni ke kritickému myšlení, hodnotí cvičení, učí se být ohleduplní a taktní.

Učitel žákům umožňuje, aby se podíleli na utváření kritérií hodnocení činností nebo jejich výsledků.

Kompetence pracovní - žáci jsou vedeni učitelem k uplatňování hlavních zásad hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném životě, učí se užívat jednotlivé tělocvičné nářadí a náčiní.

Kompetence digitální - předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím s negativním dopadem na jeho tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních, při spolupráci komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jedná eticky

- vytváří a upravuje digitální obsah, kombinuje různé formáty, vyjadřuje se za pomoci digitálních prostředků

Náměty na získávání digitálních kompetencí v TV:

- měření, zaznamenávání a porovnávání výsledků
- dokumentace vlastních pohybových činností
- příprava trasy na běh, turistiku
- využití krokoměrů, měření vzdálenosti
- vytváření výsledkových tabulek utkání
- vyhledávání videí sportů
- vyhledávání metodických postupů
- vyhledávání pravidel sportů
- získávání informací o sportovcích, olympijských hrách....
- aj.

Průřezová témata***OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA***

Tematické okruhy	1. stupeň				
	1.	2.	3.	4.	5.
OSOBNOSTNÍ ROZVOJ					
Sebepoznání a sebepojetí	TV	TV	TV	TV	TV
Seberegulace a sebeorganizace	TV	TV	TV	TV	TV
Psychohygiena	TV	TV	TV	TV	TV
SOCIÁLNÍ ROZVOJ					
Mezilidské vztahy	TV	TV	TV	TV	TV
Kooperace a kompetice	TV	TV	TV	TV	TV