

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: TĚLESNÁ VÝCHOVA

Charakteristika vyučovacího předmětu

Obsahové vymezení předmětu

- 1) **činnosti ovlivňující zdraví** - význam pohybu pro zdraví, příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti, rozvoj pohybových schopností rychlostí, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu, hygiena při TV, bezpečnost při pohybových činnostech, dopomoc a záchrana
- 2) **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, netradiční pohybové aktivity
- 3) **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

Časové vymezení předmětu

Tělesná výchova se vyučuje jako samostatný předmět ve všech ročnících a to v 1.,2., 3., 4., 5. ročníku po 2 hodinách týdně.

Organizační vymezení předmětu

Žáci s přihlédnutím k určité sportovní aktivitě cvičí v tělocvičně, na hřišti, na stadionu, ve volné přírodě nebo v plaveckém bazénu. V úvodu hodiny probíhá organizační chvilka, rozehřátí organismu, průpravná část, hlavní část hodiny plní výchovný, vzdělávací a zdravotní cíl vyučovací jednotky. Ke konci dochází k závěrečnému zklidnění - relaxaci. Žáci cvičí ve vhodném sportovním oblečení a obuvi. Učitel v hodinách využívá různé metody a formy práce. Spolu s dětmi používá veškeré dostupné pomůcky náčiní a nářadí.

Průřezová témata

Osobnostní a sociální výchova – OSV

Osobnostní rozvoj

- OSV 2 Sebepoznání a sebepojetí: moje tělo, moje psychika, co vím o sobě a co ne.
- OSV 3 Seberegulace a sebeorganizace: regulace vlastního jednání a prožívání, vůle.
- OSV 4 Psychohygiena: dovednosti pro pozitivní naladění mysli, dobrá organizace času, uvolnění, relaxace.
- OSV 6 Poznávání lidí: vzájemné poznávání ve třídě, pozornost vůči odlišnostem jedinců.

Sociální rozvoj

- OSV 7 Mezilidské vztahy: sportovní chování podporující dobré vztahy, podpora, pomoc.
- OSV 8 Komunikace: řeč těla, zvuků.
- OSV 9 Kooperace a kompetice: rozvoj dovedností pro spolupráci, dovednost odstoupit, přijmout porážku.

Výchova demokratického občana – VDO

- VDO 1 Občanská společnost a škola: rozvoj smyslu pro spravedlnost a odpovědnost, způsoby uplatňování demokratických principů a hodnot v hodinách TV.
- VDO 4 Principy demokracie jako formy vlády a způsobu rozhodování: uplatňování základních kategorií fungování demokracie - spravedlnost, řád, pravidla, fair play.

Klíčové kompetence a výchovně vzdělávací strategie pro jejich rozvoj

Kompetence k učení

- vedeme žáky k osvojení si základního tělocvičného názvosloví
- vedeme žáky k měření základních pohybových výkonů a jejich porovnávání s předchozími
- seznamujeme žáky s informacemi o sportovních aktivitách a sportovních akcích

Kompetence k řešení problémů

- seznamujeme žáky se zásadami bezpečného chování ve sportovním prostředí (úrazy a předcházení úrazům)
- seznamujeme žáky s problémy v souvislosti s nesportovním chováním, nevhodným sportovním prostředím a náčiním a náradím
- vedeme žáky k samostatnému hodnocení svých výkonů na základě jasných kritérií

- dodáváme žákům sebedůvěru, motivujeme je a podle potřeby jim v činnostech pomáháme

Kompetence komunikativní

- vedeme žáky ke spolupráci při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
- seznamujeme žáky se základními povely a pokyny
- motivujeme žáky k přípravě a organizaci jednoduchých pohybových soutěží na třídní úrovni
- vedeme žáky k vzájemnému naslouchání a oceňování přínosu druhých
- vytváříme příležitosti pro relevantní komunikaci

Kompetence sociální a personální

- vedeme žáky k jednání v duchu fair - play - dodržování pravidel, respektování opačného pohlaví, zvládání pohybových čin. ve skupině
- seznamujeme žáky s pravidly kolektivních her, s kolektivním myšlením, s pohybovými aktivitami jiných soc. skupin např. žáků se zdravotním postižením
- zadáváme žákům úkoly, při kterých žáci mohou spolupracovat
- umožňujeme každému žákovi zažít úspěch

Kompetence občanská

- vedeme žáky k ohleduplnosti a taktu
- dbáme na dodržování pravidel slušného chování
- dbáme na důslednou prevenci před úrazy
- motivujeme žáky k realizaci pravidelného pohybového režimu a projevení přiměřené samostatnosti a vůle po zlepšení své zdatnosti (vztah mezi pohybovou činností a zdravím)

Kompetence pracovní

- dbáme na uplatňování hlavních zásad hygieny (žáci užívají vhodné oblečení a obutí při všech pohybových aktivitách)
- vedeme žáky k bezpečnému chování při pohybových činnostech v běžném životě
- seznamujeme žáky s možným nebezpečím úrazu
- dbáme na dodržování řádu tělocvičny a pravidel bezpečnosti při činnostech v TV
- vedeme žáky k odpovědnosti za svěřené či používané sportovní nářadí

Kompetence digitální

- seznamujeme žáky s různými možnostmi získávání poznatků (v digitálním i fyzickém prostředí) a s tím, jaký význam pro zdraví má intenzita pohybového zatížení a doba trvání pohybových aktivit (naplňování pyramidy pohybu)
- motivujeme žáky k aktivnímu rozvoji a zlepšování zdravotně orientované zdatnosti pomocí dlouhodobého sledování a zaznamenávání různými digitálními přístroji, k měření základních pohybových výkonů a porovnávání s předchozími výsledky
- motivujeme žáky k získávání informací v digitálním prostředí o pohybových aktivitách ve škole i v místě bydliště
- klademe důraz na provádění kompenzačních cvičení, která snižují zdravotní rizika spojená s používáním digitálních technologií

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: TĚLESNÁ VÝCHOVA

I. období - ročník: 1., hodinová dotace 2 h týdně, 2., hodinová dotace 2 h týdně a 3., hodinová dotace 2 h týdně

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata
– zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou – seznámil se s protahovacími cviky, cvičením pro zahřátí a uvolnění – dbá na správné dýchání, seznámil se s jednoduchými, kompenzačními a relaxační cviky – zvládá vyjádřit základní jednoduchý rytmus pohybem – užívá nejzákladnější tělocvičné pojmy - názvy jednoduchých pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní – užívá základní pojmy ze sportovních soutěží – dodržuje pravidla bezpečnosti a hlavní zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě – reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti – používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv – spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích – jedná v duchu fair-play	Příprava organismu ke cvičení, zdravotně zaměřené činnosti Cvičení během dne, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti - jednoduché tanečky Tělocvičné pojmy - komunikace v TV Bezpečnost při pohybových aktivitách Základy míčových sportovních her, pohybové hry, využití netradičního náčiní při cvičení, organizace při TV, pravidla	OSV 2 Sebepoznání a sebepojetí: moje tělo, moje psychika, co vím o sobě a co ne. OSV 3 Seberegulace a sebeorganizace: regulace vlastního jednání a prožívání, vůle. OSV 4 Psychohygiena: dovednosti pro pozitivní naladění mysli, dobrá organizace času (uvolnění, relaxace). OSV 6 Poznávání lidí: vzájemné poznávání ve třídě, pozornost vůči odlišnostem jedinců (vytvoření skupin pro splnění různých úkolů). OSV 7 Mezilidské vztahy: sportovní chování podporující dobré vztahy, podpora, pomoc (hry a soutěže). OSV 8 Komunikace: řeč těla, zvuků (pohyb na dané téma, reakce na

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata
– zvládne přihrávku míčem jednoruč, obouruč – dodržuje základní pravidla her – je schopen soutěžit v družstvu – je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo – ovládá základy techniky běhu – ovládá techniky hodů tenisovým míčkem – nacvičí skok do dálky (z místa) – zvládne základy jednoduché gymnastické akrobacie (základy kotoulu, stoje na lopatkách, přemetu stranou, poskoky a skoky na trampolínce, držení se na kružích, jednoduché přeskoky, jednoduchá cvičení na žebřinách – skáče přes švihadlo – dokáže podbíhat dlouhé lano – provádí cvičení na lavičkách – projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti – uvědomuje si základní význam sportování pro zdraví – adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání – v souladu s individuálními předpoklady zvládá základní plavecké dovednosti a základy techniky jednoho z plaveckých způsobů – prsa, kraul – v souladu s individuálními předpoklady zvládá prvky	zjednodušených her a soutěží, zásady jednání a chování Základy atletiky - běh, skok, hod míčkem, průpravná cvičení pro rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly Základy gymnastiky - cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající individuálním potřebám schopnostem a dovednostem dítěte, průpravná cvičení k rozvoji pohyblivosti a koordinace pohybu, úpoly Vztah k pohybu fair play Plavecká výuka - základní plavecké dovednosti, hygiena plavání a adaptace na vodní prostředí	zvuky ,rytmus, hudbu). OSV 9 Kooperace a kompetice: rozvoj dovedností pro spolupráci, dovednost odstoupit, přijmout porážku (<i>učíme se společně, příprava nářadí společnými silami).</i> VDO 1 Občanská společnost a škola: rozvoj smyslu pro spravedlnost a odpovědnost, způsoby uplatňování demokratických principů a hodnot v hodinách TV (<i>výběr her,soutěží,podřídít se výběru většiny,odpovědnost za svá rozhodnutí např.strategie).</i> VDO 4 Principy demokracie jako formy vlády a způsobu rozhodování: uplatňování základních kategorií fungování demokracie - spravedlnost, řád, pravidla, fair play.

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata
sebezáchrany a bezpečnosti – volba absolvování pohybové aktivity: turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování a bruslení, další		

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: TĚLESNÁ VÝCHOVA

II. období - ročník: 4., 5., hodinová dotace 2 h týdně

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata
– zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou – užívá protahovací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění – podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu – zařazuje pod vedením pedagoga do pohybového režimu cvičení pro prevenci svalových dysbalancí, nebo jejich korekci – dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků, projevuje přiměřenou samostatnost – dbá na správné dýchání – zná základní kompenzační a relaxační cviky – užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného náradí a náčiní – užívá pojmy z pravidel jednoduchých sportů a soutěží – dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě, ve vodě – adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka – reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti – uplatňuje základy dopomoci a záchrany – používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv	Příprava organismu, zdravotně orientované pohybové aktivity Cvičení během dne, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti - tanečky, základy estetického pohybu Tělocvičné pojmy - komunikace v TV Bezpečnost při sportování	OSV 2 Sebepoznání a sebepojetí: moje tělo, moje psychika, co vím o sobě a co ne. (<i>besedy o hygieně, o vlivu sportu na osobnost</i>) OSV 3 Seberegulace a sebeorganizace: regulace vlastního jednání a prožívání, vůle. (<i>výběr vhodné volnočasové aktivity, org. času, soutěže – jednotlivců a družstev</i>) OSV 4 Psychohygiena: dovednosti pro pozitivní naladění mysli, dobrá organizace času, uvolnění, relaxace. OSV 6 Poznávání lidí: vzájemné poznávání ve třídě, pozornost vůči odlišnostem jedinců (<i>zařazování všech žáků do sportovních soutěží, vzájemná pomoc</i>). OSV 7 Mezilidské vztahy: sportovní chování podporující dobré vztahy, podpora, pomoc. OSV 8 Komunikace: řeč těla, zvuků. OSV 9 Kooperace a kompetice: rozvoj dovedností pro spolupráci,

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata
– jedná v duchu fair-play – spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích – zvládá přihrávky jednoruč a obouruč – ovládá jednoduché herní formy s basketbalovým míčem – nacvičuje přehazovanou, ringo, florbal – poznává cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti – je schopen soutěžit v družstvu – dohodne se na spolupráci – je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe – družstvo – poznává základy techniky běhu (rychlostního i vytrvalostního, přespolního) – ovládá techniku hodů míčkem – uběhne 400 m – skáče do dálky (se základy techniky) – nacvičí správnou techniku skoku z místa – ovládá šplh na tyči – zvládá základy jednoduché akrobacie – provádí přitahování do výše čela na hrazdě nebo výdrž ve visu – snaží se o správnou techniku odrazu z můstku při náskoku a přeskoku – provádí cvičení na švédské bedně – zdokonaluje se ve cvičení na ostatním nářadí	Základy sportovních her - míčové hry a pohybové hry, využití netradičního náčiní při cvičení, organizace při TV, pravidla zjednodušených her a soutěží, zásady jednání a chování Základy atletiky - běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly Základy gymnastiky - cvičení na nářadí a s náčiním, průpravná cvičení k rozvoji pohyblivosti a koordinace pohybu, úpoly	dovednost odstoupit, přijmout porážku. VDO 1 Občanská společnost a škola: způsoby uplatňování demokratických principů a hodnot v hodinách TV(<i>výběr, podřízení se názoru ostatních.</i>). VDO 4 Principy demokracie jako formy vlády a způsobu rozhodování: uplatňování základních kategorií fungování demokracie - spravedlnost, řád, pravidla, fair play. (<i>výběr, respektování se</i>).

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata
– projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti seznámení s pohybovými aktivitami jiných soc. skupin např. žáků se zdravotním postižením – uvědomuje si význam sportování pro zdraví – možnost absolvování pohybových aktivit: turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování a bruslení, další pohybové činnosti, netradiční pohybové aktivity – sbírá a (s pomocí učitele) vyhodnocuje data týkající se kondičně zaměřených pohybových aktivit získaných pomocí digitálních technologií – měří pohybové výkony moderními technologiemi a zaznamenává je do tabulky a navzájem je porovnává	Vztah ke sportu – zásady jednání a chování – fair play Plavání, lyžování, bruslení Sledování úrovně tělesné zdatnosti pomocí digitálních technologií Vyhodnocování tělesné zdatnosti a osobního zlepšení Využití digitálních technologií ke sledování pohybových aktivit (množství, intenzity) Měření výkonů (délka, čas, počet opakování apod.) Pomůcky pro měření výkonů (krokoměr) Zaznamenávání výkonů (tabulkové procesory) Hodnocení a porovnávání výkonů (tabulkové procesory) Informační zdroje o pohybových aktivitách ve škole (nástěnky, webové stránky školy)	