

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vzdělávací obor: Tělesná výchova
Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Charakteristika vyuč. předmětu – 1. stupeň

Obsahové, časové a organizační vymezení:

-tělesná výchova je na 1. stupni vyučována v každém ročníku, 1. – 5., dvě hodiny týdně, současně se dbá i na tělesné a hygienické aktivity během celého týdne, zejména na správné držení těla
- v rámci tělesné výchovy je uskutečňován plavecký výcvik, který je pro žáky 3. ročník a 4. ročník povinný.

Vzdělávací obsah je dle RVP rozčleněn na tři tématické okruhy:

Činnost ovlivňující zdraví: organizace, cvičení a bezpečnost při Tv, hygiena, bezpečnost při přípravě a úklidu náradí a náčiní, vhodné obutí a oblečení, pohybový režim, odhad vlastních možností, význam zátěže a relaxace pro organismus, zranění a 1. pomoc při Tv

Pohybové dovednosti: průpravná cvičení, snažit se o zvládnutí atletických, gymnastických a rytmických cvičení, cvičení na náradích a s náčiními, druhy běhů, skoků, odrazů, hodů míčkem, míčem, základy atlet. míčových a dalších sportovních her, rytmická cvičení, turistika, plavání, zimní sporty, dopravní výchova – jízda na kole

Pohybové učení: jednání fair play, názvosloví, signály a povely, úcta k pohlaví a individuálním možnostem ostatních, organizace Tv na škole, význam OH a dalších sportovních soutěží ve škole i regionu, spolupráce v týmu, měření a testy výkonů, zdroje informací

Možnosti a organizace ve škole: škola soustřeďuje žáky z několika obcí, má k dispozici dostatečně vybavenou tělocvičnu, v areálu školy plní atletické disciplíny, v hodinách Tv se dbá na dostatečnou přípravu organismu na následující cvičební úkony a pohybové dovednosti, žáci jsou vedeni ke spolupráci a organizování, k hodnocení výkonů svých i ostatních

Průřezová témata: OSV – sebepoznání a sebepojetí

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí:

Kompetence k učení – žáci užívají znalosti z mezipředmětových vztahů, zejména v oblasti měření, porovnávání výkonů, snaží se hodnotit výkony své i ostatních podle dohodnutých pravidel, ví, kde získat informace

Kompetence k řešení problémů: žáci si uvědomují pravidla her a soutěží, při problémech jsou vedeni ke klidné diskuzi, které se účastní i učitel, s žáky se hovoří o nesportovním chování a jeho důsledky, učitel dodává žákům zdravou sebedůvěru

Kompetence komunikativní: žáci reagují na smluvené povely a signály, tvoří si vlastní při týmových soutěží, snaží se o vlastní zorganizování sportovních činností

Kompetence sociální a personální: žáci si uvědomují rozdílnost výkonů spolužáků a respektují je, uvědomují si rozdílnost pohlaví ve výkonnosti i výběru sportů, jsou vedeni ke spolupráci ve skupině, spolužáci i učitel kladně hodnotí každé zlepšení jedince i týmu

Kompetence občanská: žáci si uvědomují význam sportu a zdravé životosprávy pro sebe a tým i pro své okolí, ví o nebezpečí zneužívání návykových látek, jsou vedeni k ohleduplnosti k ostatním i mimo sport

Kompetence pracovní: žáci ve spolupráci s učitelem upravují sportoviště, náradí i náčiní, snaží se posuzovat bezpečnost

Název předmětu: Tělesná výchova - vzdělávací oblast – Člověk a zdraví		Ročník: 1.
DÍLČÍ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY POZNÁMKY
<p>TV-3-1-04 je veden ke správnému držení těla, dýchání, hygieně při sportování, snaží se dodržovat pravidla bezpečnosti, respektovat zdravotní handicap, ví o významu sportu pro život, seznamuje se přípravou na sportovní činnost</p> <p>TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</p>	<p>Činnosti ovlivňující zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> -správné sezení, bezpečnost při pohybových aktivitách ve třídě a ve škole, cvičení během dne, význam pohybu v přírodě a bezpečnost, hygienické návyky, možné úrazy – prevence a jak se zachovat 	Mat.- využití slovních úloh
<p>TV-3-1-02 zvládá jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině</p> <p>TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</p> <p>TV-3-1-05 učí se užívat základní tělocvičné pojmy, je seznamován s názvy tělocvičných náradí a náčiní, reaguje na smluvené povely a signály, používá sportovní obuv a oblečení, spolupracuje při týmových hrách a respektuje pravidla hry soutěží v družstvech, seznamuje se s měřením výkonnosti některých sportovních výkonů, učí se technikám skoků, hodů míčem, je seznámen a snaží se rozumět druhům běhů a skoků, pojmenuje míčové hry, ví o bezpečnosti na silnici</p>	<p>Úroveň pohybových dovedností</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní tělocvičné pojmy - pohybové hry: soutěže s dostupným náradím a pomůckami základy gymnastických a akrobatických prvků průpravná a relaxační cvičení jednoduchá rytmická cvičení atletika: rychlý běh, skoky, hody míčové hry: nácvik hodů, zjednodušená pravidla některých míčových her bezpečnost při přesunu na cvičení v přírodě 	
<p>TV-3-1-05 reaguje na smluvené povely, spolupracuje</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pohybové učení smluvené povely 	

Název předmětu: Tělesná výchova - vzdělávací oblast – Člověk a zdraví		Ročník: 2.
DÍLČÍ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY POZNÁMKY
<p>TV-3-1-04 zná správné obutí a oblečení na Tv, ví, kde je bezpečné místo pro sportovní aktivity ve škole i mimo ni, chápe význam přípravy těla na zátěž, je seznámen s 1. pomocí u jednodušších zranění</p> <p>TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</p>	<p>Činnosti ovlivňující zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> • bezpečnost a hygiena při Tv, vhodné obutí a oblečení, 1. pomoc • převlékání a ohleduplnost • bezpečnost při přípravě tělocvičného prostoru • rozcvička jako příprava na zatížení organismu 	<p>Pč – úklid hřiště</p> <p>- cvičení v přírodě</p>
<p>TV-3-1-02 zvládá jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině</p> <p>TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</p> <p>TV-3-1-05 je seznámen s bezpečností při cvičení na jednotlivých náradích, využívá možnosti školního zařízení, zvládá průpravná cvičení k atletickým, gymnastickým a akrobatickým cvičením, je seznámen s technikou běhů, umí kotoul vpřed, zvládá poskoky, přísuný krok, chápe význam silových, relaxačních cvičení, je veden k toleranci u méně nadaných spolužáků a chápání pravidel při týmových hrách a soutěžích, reaguje na pokyny a povely, je seznámen s hygienou,</p>	<p>Úroveň pohybových dovedností</p> <ul style="list-style-type: none"> • atletika: šplh, štafetové závody, vytrvalost, technika běhu a startu, přeskoky, hod kriketovým míčkem, sprint, skok z místa, měření akrobacie: průprava pro zvládnutí kotoulů, cvičení na gymnastickém koberci gymnastika: prosté skoky z trampolíny, obraty těla, výskok do vzporu, ručkování na hrazdě rytmika: chůze, běh, poskoky, pohyby různých částí těla 	<p>OSV – sebepoznání a sebepojetí</p>
<p>TV-3-1-04 ví o prostorách ve škole vhodných ke sportování a bezpečnosti v nich</p>	<ul style="list-style-type: none"> • slušné a ohleduplné chování organizace Tv ve škole pravidla soutěží 	
<ul style="list-style-type: none"> • je veden k fair play 	<ul style="list-style-type: none"> • 	

Název předmětu: Tělesná výchova - vzdělávací oblast – Člověk a zdraví		Ročník: 3.
DÍLČÍ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY POZNÁMKY
<p>TV-3-1-05 je si vědom důležitosti přípravy a pomáhá ostatním, dbá pokynů učitele a instruktora při plaveckém výcviku, ví, jak se bezpečně chovat při přesunu na sportoviště, chápe důležitost dopravních předpisů</p> <p>TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</p>	<p>Činnosti ovlivňující zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> hygiena a bezpečnost při Tv a plaveckém výcviku, vhodná místa ke sportování v místě školy i domova, cvičení během dne, pohybový režim, neohrozím ostatní, obnovení zásad bezpečnosti při cestě do školy a zpět domů 	<p>Mat.- slovní úlohy o sportu, převody jednotek délky</p> <p>Prv – měření látek, ochrana přírody, zdraví</p>
<p>TV-3-1-04 dbá na správné držení těla a dýchání při provádění cviků i dalších činnostech, užívá základní tělocvičné pojmy a zásady pohybové hygieny</p> <p>TV-3-1-03 zná zjednodušená pravidla sportů a soutěží spolupracuje v týmu a jedná fair play, reaguje na povely pořadových cvičení, dodržuje pravidla bezpečnosti na všech pracovištích, rozlišuje míče na různé míč. hry,</p> <p>TV-3-1-02 snaží se dohodnout na spolupráci, pozná porušení pravidel a jejich následků, ví o taktice při vytrvalostním běhu a běhu v přírodním terénu, projevuje vůli zlepšovat své výkony, zajímá se o cvičení s hudbou, zná a respektuje pokyny instruktorů při plaveckém výcviku</p> <p>TV-3-1-05 chápe smluvené povely a názvosloví, organizaci Tv, snaží se jednat fair play, snaží se podat informace o sportu, které se dozvěděl ve škole</p> <p>TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</p> <p>TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti na plaveckém výcviku</p> <p>TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech, zvládá osobní hygienu na plaveckém výcviku</p>	<p>Pohybové dovednosti</p> <ul style="list-style-type: none"> atletika: překážkový běh, skok daleký, chůze, běh, nízký a polovysoký start, běh na 50m, individuální tempo na 1 min., hod míčkem akrobacie: průprava na seskoky, kotouly, rovnováhu, přeskoky gymnastika: cvičení s dostupným nářadím a náčiním – švihadla, kruhy, lavičky, žebřiny, žíněnky, tyč.... rytmika: základní taneční kroky, cvičení při hudbě úpolová a relaxační cvičení zjednodušená pravidla některých míčových her, nácvik přihrávek, driblingu, hodu na koš míčové hry: pravidla vybíjené, průpravná cvičení na přihrávky, dribling základní cviky s dostupným nářadím a náčiním dle možností – základy bruslení plavání - hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika) <p>Pohybové učení</p> <ul style="list-style-type: none"> dle možností spolupráce při měření výkonů, názvosloví a smluvené signály, tělocvična, hřiště, odchod na sportoviště sport ve světě 	<p>Povinný plavecký kurz</p>

Název předmětu: Tělesná výchova - vzdělávací oblast – Člověk a zdraví		Ročník: 4.
DÍLČÍ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY POZNÁMKY
<p>TV-5-1-04 ví o bezpečnosti a hygieně, škodlivosti návykových látek, chápe význam každodenního cvičení, seznamuje se s významem vyrovnávacích, relaxačních a dechových cvičení, dbá na správné držení těla, chápe význam přípravy organismu na zátěž, zvládá ošetření menších poranění, chápe důležitost čistoty a bezpečnosti sportovišť, zná tel. číslo záchranné služby</p> <p>TV-5-1-01 je seznámen s technikou odrazů skoků a taktikou při bězích a ostatních atletických disciplín, rozumí povelům a názvosloví, ví významu cvičení v přírodě</p> <p>TV-5-1-03 postupně zvládá pohybové dovednosti, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, spolupracuje při soutěžích, cvičí podle jednoduchého popisu, pokusí se užít správných tan. kroků na reprodukovanou hudbu, ví o náčiních a náradích, ví o organizaci utkání, snaží se o hod jednoruč i obouruč na koš – branku,</p> <p>TV-5-1-06 spolupracuje s týmem, je si vědom porušení pravidel a jejich následků, jedná fair play, je seznámen s bezpečností při zakládání ohniště a tábořiště</p> <p>TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení</p> <p>TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</p> <p>TV-5-1-08 zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy</p> <p>TV-5-1-09 měří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</p> <p>TV-5-1-01 - uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení úrovně své zdatnosti při plaveckém výcviku</p> <p>TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny na plaveckém výcviku, adekvátně reaguje v situaci záchrany spolužáka při plaveckém výcviku</p>	<p>Činnosti ovlivňující zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> • bezpečnost a hygiena – vhodné podmínky pro sport, denní cvičení, správné držení těla, bezpečný pohyb v méně známém prostředí záchrana při sportovních úkonech, škodlivé vlivy – kouření.... 1. pomoc, přivolání lékaře, údržba náčiní a sportovišť, lékárníčka <p>Pohybové dovednosti atletika: skok do výšky a dálky, hod míčkem, šplh, rychlostní cvičení, vytrvalostní a sprintový běh, nácvik startů, běh a překážky v přírodě, turistika akrobacie: cvičení na kladince, kotouly, průprava stoje na ríku, roznožka a skrčka přes kozu, švédská bedna, trampolína, hrazda, žebřiny, švihadla rytmika: rozcvička na určené takty, poskok, přisun, cvičení při hudbě, úpolové a relaxační cvičení, cvičení při hudbě další činnosti: pravidla vybíjené, zjednodušená pravidla kopané, odbíjené, košíkové – přihrávky, hody, střelba</p> <p>plavání - hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu</p> <p>Pohybové učení Upevňování tělocvičeného názvosloví, povely a signály, bezpečnost při organizaci Tv a případných tělocvičných soutěžích, význam olympijských soutěží, měření a hodnocení sportovních výkonů, tolerance, využití médií k vyhledávání výsledků a zajímavostí ze světa sportu dle možnosti: bruslení a jiné zimní sporty</p>	<p>ČJ – vyprávění sportovního zážitku</p> <p>Mat – převádění jednotek</p> <p>Př – ochrana přírody, měření délky a času</p> <p>Pě – úklid hřiště</p> <p>Povinný plavecký kurz</p>

Název předmětu: Tělesná výchova - vzdělávací oblast – Člověk a zdraví		Ročník: 5.
DÍLČÍ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY POZNÁMKY
<p>TV-5-1-06 zná bezpečnostní a hygienická pravidla na sportovištích, ví, jak se správně oblékat na různé sporty, je si vědom významu protahovacích a uvolňovacích cviků pro správné držení těla i v souvislosti s jednostrannou zátěží, zná nejčastější úrazy při různých sportech, zvládá základy 1. pomoci, přivolá lékařskou pomoc, zná dopravní pravidla při jízdě na kole, ví o nebezpečí návykových látek při sportu i v dopravě</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Činnosti ovlivňující zdraví bezpečnost a hygiena při Tv, tělesná zdatnost, správné držení těla, cvičební úbory, svalová napětí a povolování, úrazy při sportu, 1. pomoc, doprava na sportoviště, 	<p>Mat.- převody jednotek délky a času, slovní úlohy</p> <p>Př – ochrana přírody, 1. pomoc, důležitá tel. čísla</p> <p>VI – evropské státy</p> <p>Čj – vyprávění o nebezpečném sportovním zážitku, jak mu předejít</p>
<p>TV-5-1-05 zná techniku startů, taktiku vytrvalého běhu, sprintu, dbá na správné dýchání a uvolňovací cviky, ví o metodách odrazu při skocích, snaží se o zlepšování svých výkonů, toleruje případné nedostatky spolužáků, ctí a respektuje pohlaví, zná průpravná cvičení pro některá odvětví sportu,</p> <p>TV-5-1-07 zkouší sám vést rozcvičku, snaží se přispět svými nápady k realizaci společné činnosti, ví o významu průpravných cvičení pro organismus, zvládá hody jednoruč, obouruč, je si vědom důležitosti spolupráce v týmu i v náhodně určených družstvech, zná bezpečnostní pravidla při jízdě na kole a jeho základní vybavení,</p> <p>TV-5-1-03 ví o správném chování v přírodě, zná a ctí pravidla pobytu v CHKO a na značených turistických stezkách, ví kde a jak bezpečně sportovat v zimě</p> <p>TV-5-1-08 zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy</p> <p>TV-5-1-09 měří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pohybové dovednosti atletika: nízký start, překážková dráha a běh, vytrvalostní běh a běh na výkon, hod míčkem, skok daleký a vysoký, rychlý běh k metě, běh v přírodě akrobacie: cvičení s lavičkami, cvičení na stanovištích, přemet stranou – nácvik, stoj na rukou s dopomocí, kotoul letmo gymnastika: kotoul vpřed i vzad, roznožka a skrčka přes kozu, cvičení na kruzích, žebřinách, se švihadly rytmika: rozcvičky při hudbě, taneční kroky, aerobic úpolová, relaxační, kondiční, kompenzační, aerobická cvičení, cviky s dostupným náčiním míčové hry: základní pravidla vybíjené, kopané, házené košíkové, hody, přihrávky, střelba na koš, branku ostatní: turistika, dle možností a přírodních podmínek, zimní sporty, bezpečnost při koupání v přírodě 	
<p>TV-5-1-06 chápe význam povelů a signálů při sportovních činnostech, vyzná se v organizaci Tv na škole, je seznamován se sportovními soutěžemi ve škole, ví o ideálech a symbolech OH, je veden k jednání fair play, ví kde si vyhledat sportovní informace, které ho zajímají</p> <p>TV-5-1-10 – orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích i v místě bydliště</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pohybové učení názvosloví, povely, signály seznámení se sportovními hrami, soutěžemi, závody ideály a symboly OH informace o sportovním dění v Evropě i ve světě 	