

# TĚLESNÁ VÝCHOVA

## charakteristika vyučovacího předmětu – 1. stupeň

### Obsahové, časové a organizační vymezení

Vyučovací předmět tělesná výchova se vyučuje jako samostatný předmět ve všech ročnících. V každém ročníku jsou 2 hodiny týdně. Výuka probíhá koedukovaně. V rámci TV zajišťuje škola pro žáky 2. a 3. roč. povinný plavecký výcvik v rozsahu 40 h. V ostatních ročnících 1. stupně se plavecká výuka koná jen v případě, že si o tuto aktivitu zákonní zástupci požádají a zčásti se na ní finančně podílejí.

**Vzdělávací obsah** je rozdělen na 3 tematické okruhy:

- 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
- 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 a další pohybové činnosti
- 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

Vyučování a učební činnost žáků v tělesné výchově směřuje k tomu, aby:

- si žáci osvojili nové pohybové dovednosti, kultivovali svůj pohybový projev i správné držení těla
- zvládali základní organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění sportovní či jiné pohybové činnosti
- kladně prožívali osvojované pohybové činnosti a využívali je jako prostředek překonávání aktuálních negativních tělesných či duševních stavů
- si zvykali na rozličné role, které vyžadují spolupráci, tvořivost, překonávání zábran, objektivnost, rychlé rozhodování, organizační schopnosti i nutnou míru odpovědnosti za zdraví své i svých spolužáků

**Organizace výuky** je závislá na ročním období, počasí a konkrétním učivu. Žáci cvičí v tělocvičně, na hřišti nebo ve volné přírodě. Vyučovací hodina se skládá z několika částí:

- Rušná část – zahřátí organismu, příprava na zátěž
- Průpravná – cviky protahovací, posilovací, zdravotní cviky
- Hlavní část hodiny – plnění výchovně vzdělávacích cílů hodiny
- Závěr hodiny – zklidnění organismu, relaxace

Žáci cvičí ve vhodném sportovním oblečení a obuvi.

### Cílové zaměření, klíčové kompetence oboru

#### Kompetence k učení

- žáci si osvojují základní tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu nebo popisu cvičení
  - na základě měření výkonů sledují zlepšování vlastních výkonů
- Kompetence k řešení problémů

- řeší problémy v souvislosti s nesportovním chováním, sportovním prostředím a sportovním náčiním a nářadím
- dodržují základní pravidla chování a bezpečnosti
- umí správně reagovat v situaci úrazu spolužáka

#### Kompetence komunikativní

- žáci spolupracují při týmových pohybových činnostech a soutěžích
- žáci reagují na základní povely a pokyny a sami je i vydávají
- žáci zorganizují jednoduché pohybové hry

#### Kompetence sociální a personální

- žáci dodržují pravidla, jednají v duchu fair - play
- žáci zvládají pohybové činnosti ve skupině, spolupracují
- učitel umožňuje každému žákovi zažít úspěch.

#### Kompetence občanské

- žáci projevují přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení své zdatnosti
- žáci se učí být ohleduplní a taktní
- učitel žákům umožňuje vytvořit si vlastní kritéria hodnocení činností nebo jejich výsledků.

#### Kompetence pracovní

- žáci uplatňují zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném životě
- žáci se učí užívat tělocvičné nářadí a náčiní.

#### 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**  
**Vyučovací předmět – Tělesná výchova**

Ročník: 1. a 2. ročník

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty a kurzy
<p>- ví, že pohyb je vhodný pro zdraví</p> <p>- ví, že by měl denně aktivně cvičit a proto je potřebné znát a dodržovat pravidla chování při sportu</p> <p>- umí se samostatně převléci do cvič. úboru a dodržovat osobní hygienu</p> <p>- umí reagovat na základní pokyny a signály učitele při cvičení</p> <p>- umí ošetřit drobná poranění a přivolat pomoc při úrazu</p> <p>- ví o svých pohybových přednostech i nedostatcích a s pomocí učitele je ovlivňuje</p> <p>- ví, jak cvičením lze odstranit únavu a dodržuje zásady správného držení těla, sezení a dýchání.</p> <p>- ví, že právě gymnastika obsahuje základní druhy cvičení, které ovlivňují pohyblivost, obratnost a sílu a napomáhají ke správnému držení těla a jeho zdravotní kondici.</p> <p>- umí kotoul vpřed i vzad, skoky snožmo z trampolíny.</p> <p>- zvládá základy gymnastického odrazu, chůzi po lavečce a základy šplhu s pomocí učitele.</p> <p>- zvládá estetický pohyb těla a rytmizaci (i s hudbou) při gymnastických činnostech, umí vyjádřit rytmus s pohybem.</p> <p>- umí 2 – 3 základní tanečky (chůze, běh).</p> <p>- zná pravidla bezpečnosti při atletických činnostech a uplatňuje je.</p> <p>- zná základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem, zná další atletické disciplíny.</p> <p>- ovládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodů míčkem.</p>	<p><b><u>ČLOVĚK A SPORT</u></b></p> <p>- význam pohybu pro zdraví a jeho rozložení v režimu dne doma a ve škole.</p> <p>- znalost základních pojmů v označení cvičebních prostor a jejich vybavení a znalost povelů, signálů při TV a sportu.</p> <p>- základní zásady chování a bezpečnosti při TV a sportu, první pomoc při drobných poraněních a přivolání první pomoci.</p> <p>- praktická příprava na pohybovou činnost (oblečení, obutí) a příprava i úklid náradí a náčiní.</p> <p>- pravidla osobní hygieny a jejich dodržování.</p> <p>- základní význam a využití jednotlivých druhů přípravných cvičení (dechová, vytrvalostní, kompenzační, vyrovnávací, pro držení těla, motivační, apod...)</p> <p><b><u>GYMNASTIKA</u></b></p> <p>- základní pravidla bezpečnosti při gymnastickém cvičení</p> <p>- gymnastické držení těla a soustředění na cvičení.</p> <p>- základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného náradí</p> <p>- rytmizovaný pohyb dle rytmu, tempa a melodie</p> <p><i>Akrobacie:</i></p> <p>- průpravná cvičení a vlastní provedení kotoulu vpřed i vzad</p> <p><i>Přeskok:</i></p> <p>- průpravná cvičení a vlastní provedení skoku odrazem snožmo z trampolíny a výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu.</p> <p><i>Hrazda:</i></p> <p>- ručkování ve visu</p> <p>- průpravná cvičení pro přešvihy ve shybu stojmo</p> <p><i>Šplh:</i></p> <p>- nácvik přírazu obouruč a šplh max. do 2 m s dopomocí</p> <p><b><u>ATLETIKA</u></b></p> <p>- základní pojmy týkající se běhů, skoků, hodů a startovních povelů a signálů.</p> <p>- základy bezpečnosti při atletických činnostech.</p> <p>- průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti, vytrvalosti, odrazové síly a obratnosti.</p> <p><i>Běh:</i></p> <p>- rychlý běh 20 – 60 m</p> <p>- terénní (chůze + běh) maximálně do 10 min.</p> <p>- nízký a polovysoký start</p> <p><i>Skok:</i></p> <p>- do dálky- z místa i z rozběhu</p> <p>- spojení rozběhu s odrazem</p> <p><i>Hod:</i></p>	<p><b><u>PŘESAHY</u></b></p> <p>Prv. (1.- 2.ročník): Zdraví, hygiena, lidské tělo, chování lidí.</p> <p>Prv (1. – 2. ročník): Lidské tělo, Orientace v čase  Hv (2. ročník): Hudebně pohybové činnosti, zpěv a rytmus</p> <p>Prv (1. – 2. ročník): Lidské tělo, Čas, orientace v čase</p> <p><b><u>ČJ</u></b> (1. – 2. ročník): Jazyková výchova  <b><u>HV</u></b> (1. – 2. ročník): Instrumentální činnosti  <b><u>HV</u></b> (1. – 2. ročník): Hudebně pohybové činnosti</p>

Výstup	Učivo	Průřezová témata,mezipředmětové vztahy, projekty a kurzy
<p>- uplatňuje pravidla bezpečnosti při hrách a snaží se zabránit možným nebezpečím.</p> <p>- zná základní pojmy označující náčiní, části hřiště a nejnámější sportovní hry.</p> <p>- zvládá základní způsoby házení a chytání míče.</p> <p>- uvědomuje si spojování pohybu s hudbou, rytmem, případně i s příběhem, pohádkou.</p> <p>- pochopí, že turistika a pobyt v přírodě jsou nejdřívější celoroční a celoživotní aktivity.</p> <p>- zvládá turistickou chůzi i se zátěží.</p> <p>- učí se připravit na turistiku (obléci,sbalit batoh).</p> <p>- dovede se orientovat v přírodě podle značek, ukazatelů i přírodnin.</p> <p>- uvědomuje si, že jsou možná některá nebezpečí při přepravě, putování, táboření, dokáže pomoci při přípravě i likvidaci tábořiště, dovede ošetřit drobná poranění.</p> <p>- si osvojí základy pozitivního hodnocení a přijetí druhých</p> <p>- používá digitální technologie pro sledování základních kondičních činností</p> <p>- měří a zaznamenává pohybové výkony moderními technologiemi</p> <p>- sleduje informace o akcích zaměřených na pohybové aktivity ve škole</p>	<p>- míčkem z místa i z chůze</p> <p><b><u>POHYBOVÉ A SPORTOVNÍ HRY</u></b></p> <p>- základy bezpečnosti a hygieny při hrách.</p> <p>- základní činnosti osvojovaných her pro kondici, koordinaci, pohybovou představitost, kontakt, motivaci a soutěže.</p> <p>- úpoly: přetahy a přetlaky</p> <p>Nácvik:</p> <p>- držení míče jednoruč,obouruč</p> <p>- manipulace s míčem na místě; v pohybu (příhrávky)</p> <p>- základní sportovní hry s pravidly (vybíjená)</p> <p><b><u>TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ</u></b></p> <p>- základní pojmy spojené s turistikou (oblečení, orientace, tábořiště, turistické značky atd.)</p> <p>- základní zásady bezpečnosti a hygieny při pobytu v přírodě, stravování a pití.</p> <p>- základní dopravní a turistické značky.</p> <p>- chůze v terénu do 8km, překonávání přírodních překážek, běhu po vyznačené trase.</p> <p>- základní praktické dovednosti (pomoc při stavbě stanu, přípravách pokrmů, rozdělávání ohně)</p> <p>- první pomoc při drobných poraněních, ochrana před ohněm, popálením.</p> <p><b><u>Pozitivní hodnocení sebe a druhých</u></b></p> <p>Akceptace druhého – zážitek přijetí pro každé dítě, nácvik přátelského přijetí, umění odpustit, pomocí empatie předpokládat reakci druhých</p> <p><b><u>SLEDOVÁNÍ ÚROVNĚ TĚLESNÉ ZDATNOSTI POMOCÍ DIGITÁLNÍCH TECHNOLOGIÍ</u></b></p> <p>Vyhodnocování tělesné zdatnosti a osobního zlepšení</p> <p>Pomůcky pro měření výkonů (krokoměr)</p> <p>Informační zdroje o pohybových aktivitách ve škole (nástěnky, webové stránky školy)</p>	<p><b>HV</b> (2. ročník): Hudebně pohybové činnosti</p> <p><b>Prv</b> (1. – 2. ročník): Lidské tělo, ohleduplné chování</p> <p><b>HV</b> (1. ročník): Hudebně pohybové činnosti</p> <p><b>Prv</b> (1. – 2. ročník): Chování lidí, Zdraví, hygiena, Lidské tělo</p> <p>Etická výchova</p>

## Plavecká výuka

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty a kurzy
<ul style="list-style-type: none"> <li>- dodržuje hygienické návyky v prostředí bazénu</li> <li>- dostatečně pečuje o vlastní i zapůjčené plavecké pomůcky</li>   <li>- uplatňuje pravidla bezpečnosti a snaží se zabránit možným nebezpečím jak u bazénu, tak v prostředí veřejných koupališť, rybníků</li> <li>- je seznámen se základy záchrany a dopomoci unavenému plavci</li>   <li>- přiměřeně svým možnostem ovládá základy plaveckých stylů znak, prsa, kraul</li> <li>- umí bezpečně skočit do vody</li> <li>- aktivně se zapojuje do štafetových soutěží</li> <li>- má povědomí o plaveckých soutěžích, o základních prvcích vodního póla a synchronizovaném plavání</li> <li>- dokáže využít vodu k zábavě a rekreaci</li> </ul>	<p><b><u>HYGIENICKÉ NÁVYKY</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hygiena (sprchování) před vstupem do bazénu</li> <li>- péče o plavecké pomůcky (plavky, čepice, ručník ...)</li> </ul> <p><b><u>BEZPEČNOST</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bezpečný pobyt a pohyb na bazéně</li> <li>- bezpečné chování u vody</li> <li>- prvky záchrany a dopomoci unavenému plavci</li> </ul> <p><b><u>VODNÍ SPORTY</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- odstranění strachu a negativních pocitů z vodního prostředí</li> <li>- základy plaveckých způsobů znak, prsa, kraul</li> <li>- skoky do vody, částečná akrobacie (přiměřeně dle možností dětí)</li> <li>- pády do vody z plovoucího mostu</li> <li>- štafetové soutěže, hry ve vodě</li> <li>- seznámení s plaveckými závody, soutěžemi</li> <li>- seznámení se s prvky vodního póla</li> <li>- prvky synchronizovaného plavání</li> <li>- zábava ve vodě</li> </ul>	