

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 náradím
- 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 náradí 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: 3. – 5. ročník

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty a kurzy
<p>- ví, že aktivní pobyt a sport podporuje zdravý růst, rozvoj srdce, kostí, svalů a ovlivňuje celkový zdravotní stav člověka.</p> <p>- ví, že by měl věnovat nejméně 2 hodiny denně aktivnímu pohybu a sportu.</p> <p>- zná základní cviky ze všech oblastí pohybové aktivity a dovede je využívat, případně kombinovat ve prospěch svého zdraví (cvičení dechová, kompenzační, silová, vyrovnávací, pohybová, motivační atd.)</p> <p>- zná nevhodné činnosti, které ohrožují jeho zdraví, v případě potřeby umí ošetřit poranění a přivolat lékaře.</p> <p>- zná zásady fair play chování, řídí se jimi při veškeré sportovní činnosti.</p> <p>- dodržuje pravidla bezpečnosti při všech gymnastických činnostech a umí poskytovat základní pomoc a záchranu při cvičení.</p> <p>- dodržuje přesné provádění pohybů, snaží se o precizní a estetický pohyb těla při všech gymnastických činnostech (chůze, běh, poskoky, oblouky, jednotlivé cviky, sestavy).</p> <p>- dovede pohybem vyjadřovat rytmický a melodický doprovod.</p> <p>- umí několik lidových tanců, valčíkový a polkový krok.</p> <p>- umí kotouly vpřed, vzad, a stoj na ruce, roznožku i skrčku přes nářadí, přešvihy na hrazdě a různé kombinace těchto cviků.</p>	<p><u>ČLOVĚK A SPORT</u></p> <p>- význam pohybu ve zdravém životním stylu (rozvoj dokonalosti, dovednosti, regenerace, vyrovnání oslabení a sledování osobních výkonů)</p> <p>- význam sledování tělesných parametrů pro zdraví, znalost vhodného a nevhodného prostředí pro TV a sport.</p> <p>- organizace sportovních činností a soutěží, rozhodování</p> <p>- hygiena při všech pohybových aktivitách, bezpečný pohyb a sebekázeň při sportovních činnostech.</p> <p>- fair play chování v TV a sportu</p> <p>- základní údržba nářadí, náčení a sportovišť, ekologické chování, zvl. v přírodě.</p> <p>- škodlivý vliv kouření, alkoholu a drog na zdraví a pohybovou výkonnost.</p> <p><u>GYMNASTIKA</u></p> <p>- základní gymnastické cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného nářadí, náčiní</p> <p>- základní pomoc a záchrana při cvičení</p> <p>- různá průpravná cvičení pro pohyblivost, obratnost, sílu, rychlost a koordinaci</p> <p>- základy pořádného vystupování, nástupů, reakce na signály, sebekázeň při cvičení</p> <p>- základy estetického pohybu těla, taneční krok 2/4 a 3/4, krok poskočný a přísunný, hudební doprovod</p> <p>- gymnastické cviky a sestavy a kombinace</p> <p>Akrobacie:</p> <p>- kotoul vpřed, vzad a jejich modifikace</p> <p>- stoj na ruce s pomocí</p> <p>Přeskok:</p> <p>- nácvik odrazů přes 2-4 díly švéd. bedny</p> <p>- roznožka, skrčka přes kozu, bednu našíf odrazem z můstku</p> <p>Hrazda:</p> <p>- shyb stojmo – přešvih do vzporu vzad stojmo – stoj</p> <p>- shyb stojmo – přešvih do svisu střežhlav a zpět stoj</p> <p>- ze svisu stojmo – náskok do vzporu – sešín</p> <p>Šplh na tyči:</p> <p>- do výšky 4 m bez dopomoci</p>	<p><u>Průřezová témata</u></p> <p>OSV – seberegulace a sebeorganizace</p> <p>Hv (3. – 5. ročník): Hudebně pohybové činnosti</p> <p>M (3. – 5. ročník): Jednotky hmotnosti, délky, času</p> <p>Prv (3. – 5. ročník): Člověk a jeho zdraví</p>

Výstup	Učivo	Průřezová témata,mezipředmětové vztahy, projekty a kurzy
<p>- zná základní atletické disciplíny, atletickou dráhu, skokanské sektory pro jejich provozování a pomůcky pro jejich měření, úpravu sportoviště a startovní povely.</p> <p>- umí změřit a zapsat výkony a pomáhá při organizaci soutěží.</p> <p>- zná průpravu a rozcvičovací cvičení k povoleným disciplínám, dodržuje pravidla bezpečnosti.</p> <p>- chápe význam vytrvalostního běhu pro rozvoj zdatnosti.</p> <p>- zvládá techniku nízkého a polovysokého startu, skoku do dálky i do výšky a hodu míčkem.</p> <p>- umí upravit sportoviště (doskočiště, bloky, lajny) a vydávat startovní povely.</p> <p>- zná minimálně 10 – 20 různých pohybových her.</p> <p>- dovede samostatně další pohybové hry vytvářet, dovede pohybově vyjádřit předmět, bytost, zvíře, tvar, náladu.</p> <p>- zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a umí je využít.</p> <p>- chápe základní role hráče v družstvu a při utkání je dodržuje, uplatňuje zásady Fair Play.</p> <p>- zná pravidla her, jejich základní pojmy a uvědomuje si význam sportovních her pro rozvoj dovedností a myšlení.</p> <p>- uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim zabránit.</p> <p>- vnímá turistiku a pohyb v přírodě jako vhodnou celoroční a celoživotní aktivitu pro posílení zdraví.</p> <p>- umí se samostatně připravit na turistickou akci (oblečení, pomůcky).</p> <p>- zná a zvládá pravidla silničního provozu (zvládá jízdu na kole).</p> <p>- zná základní turistické činnosti, (orientace podle mapy, stavbu tábořiště, vaření v přírodě, stavba stanu, atd.)</p> <p>- dovede ošetřit poranění, případně přivolat pomoc.</p> <p>- dodržuje pravidla bezpečnosti, chová se ukázněně v dopravních prostředcích, na stezkách, na hřišti.</p> <p>- dodržuje pravidla ochrany přírody a pravidla pohybu v přírodních oblastech v létě i v zimě při sáňkování a lyžování.</p>	<p><u>ATLETIKA</u></p> <p>- technika a pojmenování LA disciplínu, znalost sportovišť, použití pomůcek pro měření, údržbu a základy organizace každé LA soutěže.</p> <p>- bezpečnost při atletických činnostech, sportovních hrách, zapisování výkonů.</p> <p>- průprava a rozcvičovací cvičení.</p> <p>- základy techniky a sledování osobních výkonů v LA disciplínách.</p> <p>Běh :</p> <p>- běžecká abeceda</p> <p>- rychlý běh do 60 metrů</p> <p>- vytrvalý běh do 1000 metrů na dráze a do 15 min. v terénu</p> <p>- nízký a polovysoký start</p> <p>Skok :</p> <p>- do dálky s rozběhu, odraz z prkna</p> <p>- do výšky s rozběhem (skrčný, střížný) a jeho rozměření</p> <p>Hod :</p> <p>- míčkem s rozběhem</p> <p><u>POHYBOVÉ A SPORTOVNÍ HRY</u></p> <p>- význam jednotlivých her, jejich pravidla a používání náčiní</p> <p>- variabilita různých pohybových her (zvládá hry kondiční, koordinační, tvořivé, relaxační aj.)</p> <p>- základní organizace utkání (minifotbal, florbal, minibasketbal, miniházená)</p> <p>- práce s míčem, přihrávky, zastavení</p> <p>- chytání míče v klidu i za pohybu</p> <p>- vedení míče (driblingem, rukou)</p> <p>- střelba míče na koš, na branku ...</p> <p>- hra soutěží, klíče, pravidla</p> <p>- zásady Fair Play, dodržování bezpečnosti a sportovního chování.</p> <p><u>TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ</u></p> <p>- pěší turistika, příprava na túru, výzbroj, výstroj.</p> <p>- orientace mapy, pomocí buzoly.</p> <p>- pravidla bezpečnosti a dopravy v dopravních prostředcích.</p> <p>- pohyb v náročnějším terénu (do 5 kilometrů) příprava tábořiště, příprava pokrmů.</p> <p>- osobní lékárnička, první pomoc při úrazech.</p> <p>- aplikace pohybových dovedností, jízda na kole,</p> <p>- základní dovednosti potřebné při táboření ,organizace a režim dne, dokumentace o turist. akci.</p> <p>- ochrana přírody, CHKO,(v létě i zimě).</p>	<p>Př (3. – 5. ročník): Člověk a zdraví</p> <p>M (4. – 5. ročník): Jednotky délky a času</p> <p>Prv (3. ročník): Lidské tělo</p> <p>ČJ(2. ročník): Jazyková výchova</p> <p>HV (2. ročník): Vokální činnosti</p> <p>HV (2. ročník): Hudebně pohybové činnosti</p> <p>Prv (3. ročník): Lidské tělo</p> <p>Př (3. – 5. ročník): Člověk a jeho zdraví, Rozmanitost přírody</p> <p>HV (3. ročník): Hudebně pohybové činnosti</p> <p>PŘ (3. – 5. ročník): Člověk a jeho zdraví</p> <p>VV (4. ročník): Malba a kresba</p> <p>VL (5. ročník): Místo, kde žijeme</p>

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty a kurzy
<ul style="list-style-type: none"> - si osvojí základy pozitivního hodnocení a přijetí druhých 	<p>Pozitivní hodnocení sebe a druhých Akceptace druhého – zážitek přijetí pro každé dítě, nácvik přátelského přijetí, umění odpustit, pomocí empatie předpokládat reakci druhých</p>	Etická výchova

Plavecká výuka

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty a kurzy
<ul style="list-style-type: none"> - dodržuje hygienické návyky v prostředí bazénu - dostatečně pečuje o vlastní i zapůjčené plavecké pomůcky - uplatňuje pravidla bezpečnosti a snaží se zabránit možným nebezpečím jak u bazénu, tak v prostředí veřejných koupališť, rybníků - je seznámen se základy záchrany a dopomoci unavenému plavci - přiměřeně svým možnostem ovládá základy plaveckých stylů znak, prsa, kraul - umí bezpečně skočit do vody - aktivně se zapojuje do štafetových soutěží - má povědomí o plaveckých soutěžích, o základních prvcích vodního póla a synchronizovaném plavání - dokáže využít vodu k zábavě a rekreaci - používá digitální technologie pro sledování základních kondičních činností - měří a zaznamenává pohybové výkony moderními technologiemi - sleduje informace o akcích zaměřených na pohybové aktivity ve škole i v místě bydliště a diskutuje o nich 	<p><u>HYGIENICKÉ NÁVYKY</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hygiena (sprchování) před vstupem do bazénu - péče o plavecké pomůcky (plavky, čepice, ručník ...) <p><u>BEZPEČNOST</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečný pobyt a pohyb na bazéně - bezpečné chování u vody - prvky záchrany a dopomoci unavenému plavci <p><u>VODNÍ SPORTY</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - odstranění strachu a negativních pocitů z vodního prostředí - základy plaveckých způsobů znak, prsa, kraul - skoky do vody, částečná akrobacie (přiměřeně dle možností dětí) - pády do vody z plovoucího mostu - štafetové soutěže, hry ve vodě - seznámení s plaveckými závody, soutěžemi - seznámení se s prvky vodního póla - prvky synchronizovaného plavání - zábava ve vodě <p><u>SLEDOVÁNÍ ÚROVNĚ TĚLESNÉ ZDATNOSTI POMOCÍ DIGITÁLNÍCH TECHNOLOGIÍ</u></p> <p>Vyhodnocování tělesné zdatnosti a osobního zlepšení</p> <p>Využití digitálních technologií ke sledování pohybových aktivit (množství, intenzity) měření výkonů (délka, čas, počet opakování apod.)</p> <p>Pomůcky pro měření výkonů (krokoměr)</p> <p>Zaznamenávání výkonů (tabulkové procesory)</p>	

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty a kurzy
<ul style="list-style-type: none"> - 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 - sleduje vývěsky a webové stránky tělovýchovných a sportovních organizací v místě bydliště a je schopen o nich informovat 	<p>Hodnocení a porovnávání výkonů (tabulkové procesory)</p> <p>Informační zdroje o pohybových aktivitách ve škole (nástěnky, webové stránky školy)</p> <p>Informační zdroje o pohybových aktivitách v místě bydliště (webové stránky obce, místních organizací)</p> <p>Informační zdroje o pohybových aktivitách v České republice (noviny, časopisy, webové stránky)</p> <p>Testy tělesné zdatnosti pro danou věkovou skupinu, rozvojové pohybové programy; pomůcky pro měření výkonů (krokoměr, chytré hodinky); měření a sledování pohybových aktivit a tělesné zdatnosti v průběhu dne a týdne; hodnocení a porovnávání naměřených výkonů (tabulkové procesory, grafy)</p>	