

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: **TĚLESNÁ VÝCHOVA**

Charakteristika předmětu tělesná výchova – 1. stupeň

Tělesná výchova je součástí komplexnějšího vzdělávání v problematice zdraví. Je realizována nejen v předmětu tělesná výchova, ale i v prvouce a přírodovědě:

- zdraví je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody.
- je základním předpokladem pro aktivní a spokojený život, a proto se stává rozvoj zdraví prioritou základního vzdělávání.

Obsahem předmětu jsou činnosti ovlivňující zdraví, úroveň pohybových dovedností a činnosti podporující pohybové učení. Směřuje k poznání vlastních pohybových možností a k poznávání účinků pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Žáci se vzdělávají od spontánní pohybové činnosti k činnosti řízené. Jejím smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohyb pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti a pro regeneraci sil. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu. Tělesnou výchovu realizujeme ve vyučovacích hodinách, tělovýchovných chvilkách, dále jako turistiku a pobyt v přírodě, plavecký výcvik, dále klasickou vyučovací hodinu zpestřujeme bobováním, sáňkováním a hrami na sněhu.

Hodinová dotace 1. – 5. ročník: po 2 hodinách.

Protože škola nemá vlastní tělocvičnu, výuka probíhá v místní sokolovně, na travnatém hřišti místního Sokola, plavání realizujeme ve vyškovském bazénu, k vycházkám a zimním aktivitám využíváme okolní přírodu.

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.

Ve výjimečných a odůvodněných případech (zejména nedostupnost bazénu z důvodu jeho rekonstrukce nebo nepřiměřená vzdálenost bazénu) je možné základní plaveckou výuku dočasně přesunout do jiného ročníku, příp. nerealizovat, pokud není možnost ji zajistit v rámci povinné školní docházky.

V předmětu Tv realizujeme průřezová témata: OSV, VDO, EGS, MkV, EV, MV

Rozvoj klíčových kompetencí:

Kompetence k učení:

žáci užívají znalostí 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 diskusi, 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 soutěžích, 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 tím 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, nářadí i náčiní, snaží se posuzovat bezpečnost

Tělesná výchova

1. ročník

	Výstupy	Učivo	Vazby, přesahy, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
	Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy.	Učí se jednoduché pohybové činnosti a organizační činnosti na smluvené signály Běh k metě, slalom, cvičení na lavečkách, pohybové hry, průpravná cvičení	Prv	Osobnostní a sociální výchova – sebepoznání, sebepojetí, psychohygieny
	Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách	Procvičování krátkých běhů, závody družstev, cvičení na žebřinách, žíněnce, pohyb. hry, tanečky, švédská bedna, prolézání	Hv	
	Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	Splývání, správné dýchání, hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí		
	Gymnastika – zvládá základní techniku cvičení, koriguje cvičení podle obrazu učitele	Kotoul vpřed, akrobatická cvičení na žíněnce		
	Pohybové a sportovní hry – spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	Sáňkování, bobování Přeskoky přes švihadlo Nácvik šplhu, tyč		
		Pokračování nácviku šplhu Hry s míčem, nácvik přihrávký Žebřiny – vylézání, slézání		
	Atletika – příprava pro ovlivnění běžecké rychlosti, vytrvalosti, odrazové síly a obratnosti	Skok daleký z místa Hod míčkem na cíl Míčová příprava		
	Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti	Rozvíjení běžecké vytrvalosti Kotoul vpřed do stoje, šplh na		

	jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení	tyči		
		Rychlý běh na 30 až 50 m Skok daleký z rozběhu Hod míčkem Cvičení se švihadlem		
		Vytrvalostní běh Rychlý běh na 40 m Turistická vycházka Hry, soutěže, hodnocení		

Tělesná výchova

2. ročník

	Výstupy	Učivo	Vazby, přesahy, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
	Uplatňuje zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech	Cvičení v přírodě – běh, hod na cíl Rychlý běh k metě, po slalomové dráze Předávání mety Skok daleký z místa, skok obounož Běh na výkon Nácvik hodů do dálky	Prv <i>Mimořádné události – brát vážně přírodní nástrahy</i>	<p>V učivu, ve všech činnostech, dovednostech a návycích žák naplňuje a rozvíjí témata:</p> <p><i>Osobnostní a sociální výchova</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • rovoj schopnosti poznávání
	Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	Plavání - seznámení s prostředím, bezpečnost Plavání – dýchání Plavání - splývání	<i>Mimořádné události – dodržuje hygienu plavání, osvojí si kázeň v mimořádných situacích</i>	
	Osvojování pohybové dovednosti a tvořivá aplikace ve hře	Míčová příprava Vrchní příprava jednoruč, obouruč Závodivé hry s míčem Vybíjená - pravidla	Hv	
	Ztvárňuje hudbu s pohybem Estetika – vztah k hudbě	Vedení dětí k estetickému pohybu – cvičení při hudbě, tanečky Míč – dribling Žebřiny – posilování Lavičky – přeběhy přeskoky posilování rytmická gymnastika – švihadla	Hv	

	Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti	Závodivé hry v tělocvičně Šplh na tyči, posilovací cviky Žebřiny – posilovací cviky Míč – přihrávky, dribling Akrobacie – kotoul vpřed	Hv	<ul style="list-style-type: none"> • seberegulace a sebeorganizace • dobrá organizace času • kreativita • komunikace • kooperace a kompetice – řešení problémů, vedení a organizování práce skupiny <p style="text-align: center;"><i>Multikulturní výchova</i></p> <p style="text-align: center;">Lidské vztahy</p>
	Uplatňuje správné způsoby držení těla	Cvičení na žebřinách Švihadla – přeskoky Cvičení na lavičkách (kladinka, přeskok..) Hod míčkem na cíl	Hv	
	Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích.	Závodivé soutěže s míčem Šplh – tyče Nácvik přehazované Procvičení pravidel vybíjené		
	Správně koordinuje pohyb a rozvíjí svoji rychlost	Švihadla (střídnonož – závodivé hry) Míč - hod na cíl přihrávky jednoruč Běh – vytrvalostní přeskakování překážek předávání mety		
	Atletika – průprava pro ovlivnění běžecké rychlosti, vytrvalosti Správně manipuluje s míčem	Hřiště – skok do dálky vytrvalostní běh běh k dané metě slalomový běh hod do dálky Míčové hry a soutěže procvičování přehazované		

	Pohybové a sportovní hry – spolupracuje při jednoduchých týmových soutěžích	Procvičování vybíjené Cvičení v přírodě Slalom, běh k metě Soutěže	Prv	
--	---	---	-----	--

Tělesná výchova

3. ročník

Výstupy	Učivo	Vazby, přesahy, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohyb. činnostech.	Dodržuje pravidla bezpečnosti při sportu. Dbá na čistotu těla, prádla a cvičebního úboru.	PRV, Čj	OSV – sebepoznání a sebepojetí
Atletika - zná a dodržuje pravidla několika pohybových her. Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti.	Zvyšuje svou výkonnost. Zaujímá správné základní cvičební polohy. Osvojí si techniku odhodu vrchem a rychlý start krátkého běhu. Usiluje o zlepšení svých osobních výkonů.		
Gymnastika – uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech.	Na nářadí zvládá jednoduché pohybové činnosti podle individuálních předpokladů žáka. Zvládá techniku kotoulu – vztyčí se bez pomoci paží. Posiluje a koordinuje.	Hv	
Plavání – zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti.	Rozvíjí plavecké dovednosti a vytrvalost. Zná základní skoky. Ovládá plavecký styl kraul.		
Pohybové a sportovní hry – spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích.	Zná a dodržuje pravidla několika pohybových her. Spolupracuje se spoluhráči. Chytá míč oběma rukama po vlastním nadhozu i odrazu, umí se pohybovat s míčem.		OSV – morální rozvoj, řešení problému a rozhodovací dovednosti
Zdravotní výchova – zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování.	Uplatňuje správné držení těla při pracovních činnostech. Využívá tělovýchovné chvílky k překonání únavy. V režimu dne zařazuje pohybové aktivity.	PRV	Osobnostní rozvoj, psychohygiena

Tělesná výchova

4. ročník

Výstupy	Učivo	Vazby, přesahy, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
Organizace a hygiena – dodržuje bezpečnost v hodinách tělesné výchovy.	Pohybuje se bezpečně ve všech prostorách v hodinách tělesné výchovy. Jedná fair play.	VL, PŘ	OSV – rozvoj schopností jednotlivce, kooperace
Atletika - zvládá základní techniky atletických disciplín podle svých možností.	Běžecká abeceda, vytrvalostní běhy, starty, skok do dálky, hod míčkem.		OSV – psychohygiena
Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti	pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu		
Gymnastika - umí poskytnout základní dopomoc a záchranu při cvičení. Ztvárňuje hudbu pohybem.	Snaží se o provádění přesných pohybů. Akrobatické kombinace, přeskoky, kladinka. Základní pojmy související s hrami, pravidly a používaným náčiním.	Hv, Vv, Čj	OSV – sebepojetí
Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužák	hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV		
Plavání - umí poskytnout dopomoc tonoucímu; základy první pomoci, adaptuje se na vodní prostředí,	Zdokonaluje plavecké dovednosti. Zvládá plavecký styl prsa.	Vv, VL, PŘ	

<p>dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti</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>Sportovní a pohybové hry – rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče. Zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly, chápe role hráče v družstvu. Uplatňuje zásady fair play v jednání ve hře.</p>	<p>VL, PŘ Čj, Hv</p>	<p>OSV – seberegulace MV – kulturní odlišnost</p>
<p>Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti. Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.</p>	<p>skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem</p>		

Tělesná výchova

5. ročník

Výstupy	Učivo	Vazby, přesahy, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
Atletika - správně koordinuje pohyb a rozvíjí svoji rychlost.	Jedná v duchu fair play. Dodržuje hygienu. Nácvik techniky hodu, běhu, skoku.	Vv, VL, PŘ	OSV – sebepoznání, sebepojetí
Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení Gymnastika – užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence.	Umí se správně rozcvičit, připravit nářadí. Procvičuje základní gymnastické prvky.	PŘ	OSV – psychohygienu
Zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy. Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her. Sportovní a míčové hry – naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky .	Zná pravidla vybíjené. Umí manipulovat s míčem. Soupeří čestně a jedná v duchu fair play. Opakuje a procvičuje správnou techniku míčových příhrávek.		
Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením Kondiční cvičení – zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením.	Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech. Samostatně umí procvičit celé tělo, dodržuje správné dýchání a postoj. Umí správně zpevnit tělo a reagovat na povely a pokyny učitele. Umí užívat tělocvičné názvosloví. Umí změřit své výkony.	PŘ, Hv	OSV – komunikace, kooperace a kompetice

Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace	Sleduje a vyhledává informace o sportovních událostech v tisku, na internetu a v dalších dostupných zdrojích	Informatika	
Plavání - zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti	Zvládnutí další plavecké techniky (znak), prvky sebezáchrany a bezpečnosti		