

Vzdělávací oblast: **5. 6. Člověk a zdraví**

Vyučovací předmět: **5. 6. 1. Tělesná výchova**

Charakteristika vyučovacího předmětu

Obsahové vymezení vyučovacího předmětu

- vytváření trvalého vztahu k pohybovým aktivitám jako k jednomu z hlavních činitelů při podpoře zdraví a při regeneraci organismu
- poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu
- poznávání vlastních pohybových možností a zájmů
- řazení pohybových činností do denního režimu pro uspokojování vlastních pohybových potřeb a zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil, pro podporu zdraví a ochranu života
- součástí předmětu je také Výchova ke zdraví (rehabilitační rozcvičky)

Časová dotace:

1. – 5. ročník 2 hodiny/týden
1 hodina týdně je věnována plavecké výuce/2. pololetí
(učivo zpracovává Plavecká škola, Uh. Hradiště – www.plaveckaskola.uh.cz)

Organizační vymezení vyučovacího předmětu

- výuka probíhá v tělocvičně ZŠ, ve sportovní hale, na hřišti, v bazénu, v přírodě

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků:

Kompetence k učení

Žáci:

- jsou vedeni ke stručnému vyjadřování užívaných termínů
- se učí posoudit a zhodnotit svůj výkon

Učitel:

- vede žáky k upevňování preventivního zdraví
- vede žáky k poznání svých vlastních pokroků
- motivuje žáky

Kompetence k řešení problémů

Žáci:

- se učí rozvíjet důvěru ve vlastní schopnosti
- poznávají a ovlivňují svoji jedinečnost

Učitel:

- vede žáky k vnímání nejrůznějších problémových situací a hledání způsobů jejich řešení

Kompetence komunikativní

Žáci:

- dokáží prezentovat své myšlenky a názory
- naslouchají názorům druhých
- používají správné technické názvosloví
- využívají informační zdroje k získání nových poznatků
- jsou schopni mluvit na veřejnosti

Učitel:

- podporuje správnou komunikaci

Kompetence sociální a personální

Žáci:

- navazují a udržují kontakty
- poskytují pomoc druhým
- požádají o pomoc druhého
- přispívají k upevnování dobrých mezilidských vztahů
- podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu

Učitel:

- vede žáky k oceňování vlastních pokroků a úspěchů

Kompetence občanské

Žáci:

- se zúčastňují různých soutěží
- uvědomují si povinnost postavit se proti fyzickému násilí
- jsou vedeni k zodpovědnému chování v krizových situacích
- poskytují podle svých možností účinnou pomoc
- aktivně se zapojují do sportovních aktivit

Učitel:

- vede žáky k respektování pravidel
- vede žáky k vcítění se do druhého

Kompetence pracovní

Žáci:

- používají bezpečně a účinně materiály, nástroje a vybavení

Učitel:

- dbá na dodržování stanovených pravidel

Průřezová témata:

OSV – osobnostní rozvoj; sociální rozvoj; morální rozvoj

VDO - občanská společnost a škola; občan, občanská společnost a stát

EGS - Evropa a svět nás zajímá; objevujeme Evropu a svět

MKV - lidské vztahy

EV - vztah člověka k prostředí

Vzdělávací oblast: **Člověk a zdraví**
 Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**
 Ročník: **1.**

Výstupy, indikátory	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty	Poznámky, standardy
<p>Žák dle svých schopností:</p> <p><i>Používá oblečení a obuv vhodnou pro dané pohybové aktivity.</i></p> <p>Umí bezpečně připravit a uložit nářadí, náčiní a pomůcky.</p> <p>Zvládá poskytnout první pomoc při drobných poraněních a přivolat pomoc. <i>Zná zásady správného sezení, držení těla ve stoje, zvedání zátěže, dýchání.</i></p> <p>Umí koordinovat pohyb – napodobování zvířat.</p> <p>Zná pravidla drobných pohybových her. <i>Dovede pojmenovat základní gymnastické nářadí, náčiní a atletické disciplíny. Zvládá základní dovednosti osvojované v tematickém okruhu činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností. Zvládá průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulů – most, svíčka, leh vznesmo. Dokáže se pohybovat na kladině bez dopomoci.</i></p> <p>Vyjádří melodii, hlasitost a rytmus pohybem – rytmické hry.</p> <p>Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci. Umí nízký a polovysoký start. Zvládá techniku běhu, skoku do dálky a hodu kriketovým míčkem. Umí válet, kutálet, přihrávat míč ve dvojicích.</p>	<p>Činnosti ovlivňující zdraví</p> <p>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</p>	<p>VDO – 2a,2b</p> <p>OSV - 1Ad</p> <p>OSV – 1Ab Hv – dechová cvičení</p> <p>Hv – pohybový projev OSV – 1Aa</p> <p>OSV – 1Ac, 1Ba MKV – 4a</p> <p>Hv – hlasová výchova OSV - 1Aa</p>	<p>Žák:</p> <p>Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v případě úrazu spolužáka.</p> <p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení.</p>

<i>Výstupy, indikátory</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty</i>	<i>Poznámky, standardy</i>
<p>Zúčastní se vycházek, výletů do přírody a překonává přírodní překážky, chůze v terénu. Orientuje se v přírodě a v terénu. Zná jednoduché dopravní značky.</p> <p>Osvojuje si názvy používaného nářadí a náčiní.</p> <p>Ví, jak odstranit cvičením únavu při výuce s pomocí učitele. Uvědomuje si možná nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit.</p> <p><i>Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích a dokáže se chovat fair play.</i></p> <p>Zúčastní se sportovních akcí ve škole, v místě bydliště i v okolí.</p>	<p>Činnosti podporující pohybové učení</p>	<p>Prv – krajina kolem nás OSV – 1Bc EV – 5d M – orientace v prostoru Prv – Jsem školák, cesta do školy</p> <p>Prv – Člověk a zdraví OSV – 1Cb</p> <p>OSV – 1Ac, 1Ba, 1Bb, 1Bd</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>

Vzdělávací oblast: **Člověk a zdraví**
Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**
Ročník: **2.**

<i>Výstupy</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty</i>	<i>Poznámky</i>
<p>Žák dle svých schopností:</p> <p><i>Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti.</i> Zná základní pravidla chování při TV a sportu a řídí se jimi.</p> <p>Chápe, že různá cvičení mají různé účinky. Ví o svých pohybových přednostech a nedostatcích a s pomocí učitele a rodičů je ovlivňuje.</p>	<p>Činnosti ovlivňující zdraví</p>	<p>Prv – Lidé a technika, vliv televize OSV – 1Cb</p> <p>Prv – jsem školák, základní režimové návyky Prv – člověk – funkce orgánových soustav OSV – 1Ab</p>	<p>Žák:</p>

<i>Výstupy, indikátory</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty</i>	<i>Poznámky, standardy</i>
<p><i>Předvede vyrovnávací speciální cvičení související s jeho vlastním oslabením.</i></p> <p>Umí kotoul vpřed a vzad, prosté skoky snožmo z trampolínky a cvičit se švédskými bednami.</p> <p>Dokáže cvičit při hudbě. Ví, že cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem či zpěvem přináší radost.</p> <p>Umí k pohybové hře využít i hračky a jiné předměty.</p> <p>Snaží se o estetické držení těla. Zdokonaluje se v běhu, hodů, skoku a dodržuje při nich pravidla bezpečnosti. Zvládá základní způsoby házení a chytání míče.</p> <p>Zná základní zásady bezpečnosti hygieny při turistice, chování v přírodě. Zvládá základní techniku chůze i se zátěží. Umí se připravit na turistickou akci i za pomoci rodičů.</p> <p>Umí se chovat v dopravních prostředcích a pozná základní dopravní značky.</p> <p>Poskytne základní první pomoc.</p> <p>Zvládá základní tělocvičné názvosloví, používá ho při pohybové činnosti, cvičí podle jednoduchého nákresu a popisu cvičení.</p>	<p>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností.</p> <p>Komunikace v Tv</p>	<p>Hv – pohybový projev</p> <p>Hv – rytmický projev</p> <p>OSV – 1 Aa</p> <p>EV – 5d</p> <p>Prv – domov – chování v bydlišti, v dopravních prostředcích Aj – dopravní prostředky OSV – 1Bc</p> <p>Prv – jsem školák – školní úrazy OSV – 1Ad VDO – 2b</p>	<p>Zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování.</p>

<i>Výstupy, indikátory</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty</i>	<i>Poznámky, standardy</i>
<p>Jedná v duchu fair play, dodržuje pravidla her, závodů a soutěží a pozná přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje.</p> <p>Respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví.</p> <p>Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.</p> <p>Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace.</p> <p>Dokáže si vyhledat informace týkající se sportu v encyklopediích, na internetu, v tisku.</p>		<p>OSV – 1Ac MKV – 4b</p> <p>OSV – 1Ba, 1Bb, 1Bd</p> <p>M – počítání do 100</p> <p>EGS – 3a, 3b</p>	

Vzdělávací oblast: **Člověk a zdraví**

Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**

Ročník: **3.**

<i>Výstupy, indikátory</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty</i>	<i>Poznámky, standardy</i>
<p>Žák dle svých schopností:</p> <p>Zná význam přípravy organismu před cvičením, vhodné a nevhodné prostředí pro TV a sport, vhodné a nevhodné pohybové činnosti.</p> <p>Rozvíjí rychlost, vytrvalost, sílu pohyblivost a koordinaci pohybu pomocí různého pohybu.</p> <p><i>Předvede několik jednoduchých cviků a označí je tělocvičným názvoslovím.</i></p> <p>Dodržuje osobní hygienu při různých pohybových aktivitách.</p>	Činnosti ovlivňující zdraví	<p>Prv – člověk</p> <p>OSV – 1Ab</p> <p>VDO – 2a, 2b</p>	<p>Žák:</p> <p>Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení.</p>

<i>Výstupy, indikátory</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty</i>	<i>Poznámky, standardy</i>
Umí si vyhledat různé informace o pohybových činnostech – internet, encyklopedie. Získává samostatně potřebné informace.		Čj – stylizace a kompozice EGS – 3a, 3b	

Vzdělávací oblast: **Člověk a zdraví**
 Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**
 Ročník: **4.**

<i>Výstupy, indikátory</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty</i>	<i>Poznámky, standardy</i>
<p>Žák dle svých schopností:</p> <p>Shrnuje význam pohybu pro zdraví – rekreační a výkonnostní sport. Zvládá se bezpečně chovat i v méně známých prostorech – bazény, příroda. <i>Účastní se pohybových aktivit se střední nebo vyšší intenzitou zatížení a usiluje o to, aby se těmto aktivitám věnoval alespoň jednu hodinu denně.</i></p> <p><i>Vyjmenuje hlavní znaky vadného držení těla. Rozlišuje svalové skupiny, které je třeba posilovat a které protahovat.</i></p> <p>Zná škodlivý vliv kouření, pití alkoholu a používání drog na zdraví a pohybovou výkonnost.</p>	Činnosti ovlivňující zdraví	<p>OSV – 1Bc</p> <p>VI – chování lidí OSV – 1Ab</p>	<p>Žák:</p> <p>Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti.</p> <p>Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením.</p>

<i>Výstupy, indikátory</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty</i>	<i>Poznámky, standardy</i>
<p>Dovede prožívat cvičení a soustředit se na správné a přesné provedení pohybu.</p> <p>Kombinuje cviky pro správné držení těla a zdravotně zaměřená cvičení.</p> <p>Zná několik základních cviků z každé osvojované oblasti a dovede je s pomocí učitele zařadit do ucelené sestavy.</p> <p>Zná názvy používaného nářadí a náčiní a bezpečně s nimi manipuluje. Zvládá skrčku přes kozu, shyby na hrazdě, šplh na tyči, cvičení na žebřinách, cvičení na kruzích, cvičení s lavičkami, cvičení s bednami, cvičení na trampolíně. Umí upravit doskočiště, připravit start běhu a vydat povely pro start. Chápe význam vytrvalostního běhu, běhu v terénu a běhu s překonáváním překážek.</p> <p>Umí pohybově vyjádřit předmět, bytost, zvíře, tvar, náladu.</p> <p>Zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly a dovede je samostatně využívat.</p> <p>Respektuje při hře opačné pohlaví, pomáhá slabším.</p> <p>Zvládá základy jízdy na kole a chování v silničním provozu jako cyklista a chodec.</p> <p>Zvládá základní pohyb v mírně náročném terénu i se zátěží. Dovede se orientovat podle mapy.</p> <p>Dovede ošetřit i větší poranění v improvizovaných podmínkách.</p>	<p>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</p>	<p>Hv – pohybový projev</p> <p>Hv – dechová cvičení</p> <p>Aj - sport</p> <p>Čj – nauka o slově</p> <p>OSV – 1Aa, 1Ba, 1Bb</p> <p>Hv – pohybový projev Aj - zvířata</p> <p>OSV – 1Ba, 1Bb, 1Bd</p> <p>Př – osobní bezpečí VDO – 2b MKV – 4b</p> <p>VI – místní krajina</p> <p>EV – 5d</p> <p>Př – péče o zdraví OSV – 1Ad</p>	

<i>Výstupy, indikátory</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty</i>	<i>Poznámky, standardy</i>
<p>Respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví i chování v přírodě a snaží se je naplňovat. <i>Změří, zapíše a vyhodnotí spolužákův výkon v základních atletických disciplínách.</i></p> <p>Ví, kde je možné získat informace o TV a sportu – časopisy, knihy, televize, rozhlas, internet.</p> <p>Umí se bezpečně chovat při organizaci TV a sportu.</p>	Činnosti podporující pohybové učení	<p>OSV – 1Ac</p> <p>Čj – vyjadřovací schopnosti, spisovné vyjadřování EGS – 3a, 3b</p> <p>OSV – 1Cb</p>	Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.

Vzdělávací oblast: **Člověk a zdraví**

Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**

Ročník: **5.**

<i>Výstupy, indikátory</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty</i>	<i>Poznámky, standardy</i>
<p>Žák dle svých schopností:</p> <p>Chápe různé funkce pohybu ve zdravém životním stylu – rozvoj zdatnosti, dovedností, regenerace využívá je za pomoci učitele a rodičů. Zvládá základní údržbu náčiní a některých částí sportovišť a bezpečně manipuluje s náradím a náčiním.</p> <p>Dovede tvořivě zacházet s pohybovými dovednostmi a vytvářet vlastní pohybové představy. Zná základní způsoby rozvoje kondičních a koordinačních předpokladů.</p>	Činnosti ovlivňující zdraví	<p>OSV – 1Bd, 1Cb</p> <p>Hv – ztvárnění hudby OSV – 1Ac</p>	Žák:

<i>Výstupy, indikátory</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty</i>	<i>Poznámky, standardy</i>
<p>Ví, že gymnastika je založena na přesném provádění pohybů a snaží se o to. Zná názvy některých základních lidových a umělých tanců. Umí několik lidových tanců – tance s ohledem na náš kraj. Nestydí se při tanci se žákem opačného pohlaví.</p> <p><i>Sestaví jednoduché propozice třídní soutěže. Navrhne jednoduchou pohybovou hru v rámci vycházky, školního výletu, exkurze či pobytu v přírodě.</i></p> <p>Umí poskytnout základní pomoc a záchranu při cvičení. Dokáže jednoduché cvičení s míči – přihrávka obouruč a jednoruč, pohyb s míčem i bez něj, zastavení, vedení míčem nohou a driblingem, střelba jednoruč a obouruč na koš a na branku, přemístění míče z obranné poloviny na útočnou, udržet míč pod kontrolou družstva.</p> <p>Umí poskytnout první pomoc v přírodě. Zná základy ochrany přírody. Zvládá jízdu na kole a vhodně se chová v dopravních prostředcích a v silničním provozu. Seznamuje se ze základními dovednostmi spojenými s tábořením.</p> <p>Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti. Uvědomuje si význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností.</p> <p>Chápe základní role a hráčské funkce v družstvu a dodržuje je v utkání – spolupráce jednotlivců a skupin.</p> <p>Zjišťuje a poté zpracovává zajímavosti ze světa sportu – referáty.</p>	<p>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</p> <p>Činnosti podporující pohybové učení</p>	<p>Hv – taneční prvky z regionu</p> <p>Hv – pohybový projev</p> <p>OSV – 1Ab</p> <p>Př – péče o zdraví OSV – 1Ad, 1Bc EV – 5d VDO – 2b MKV – 4b</p> <p>M – desetinná čísla</p> <p>Etv - spolupráce OSV – 1Ba, 1Bb</p> <p>Čj – zápis projektu EGS – 3a, 3b</p>	<p>Zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy.</p> <p>Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.</p>

<i>Výstupy, indikátory</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty</i>	<i>Poznámky, standardy</i>
<p>Seznámí se ze základními údaji o olympijských hrách a mistrovstvích světa. <i>Vyhledá informace o konané sportovní akci a referuje o jejím průběhu.</i></p> <p>Seznámí se s dalšími pojmy spojenými s novými pohybovými činnostmi a prostředím.</p>		VI – Evropa a svět	<p>Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace.</p>