

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

Charakteristika předmětu Tělesná výchova

Předmět Tělesná výchova je součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Vyučuje se jako samostatný předmět s časovou dotací:
v 1. – 5. ročníku – 2 hodiny týdně

Žáci cvičí v tělocvičně, na hřišti, ve volné přírodě. Součástí výuky je plavecký výcvik.

Žáci v tomto předmětu poznávají vlastní pohybové možnosti a zájmy, poznávají účinky činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Předpokladem je příjemný prožitek z pohybu, dobře zvládnutá dovednost. Důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce.

Tělesná výchova je rozdělena do tří tematických okruhu:

- 1. činnosti ovlivňující zdraví**
- 2. činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností**
- 3. činnosti podporující pohybové učení**

Vzdělávání v předmětu Tělesná výchova je zaměřeno na:

- rozvoj pohybových schopností a dovedností
- poznání nejdůležitější hodnoty – zdraví
- získávání informací o pohybových činnostech
- bezpečnost při pohybových činnostech
- regeneraci jednostranně zaměřené zátěže způsobené pobytem ve škole a její kompenzaci

Klíčová kompetence – tělesná výchova	Výchovné a vzdělávací strategie
Kompetence k učení	<ul style="list-style-type: none"> - vedeme žáky k osvojování základního tělocvičného názvosloví - umožňujeme žákům, aby se naučili na základě daných kritérií hodnotit své činnosti či výsledky - žáci se učí cvičit dle jednoduchého nákresu
Kompetence k řešení problémů	<ul style="list-style-type: none"> - dodáváme žákům sebedůvěru - vedeme k uplatňování zásad bezpečného chování - žáci adekvátně reagují v situaci při úrazu spolužáka, řeší problémy v souvislosti s nesportovním chováním
Kompetence komunikativní	<ul style="list-style-type: none"> - učíme žáky reagovat na základní povely a pokyny - vedeme žáky k vzájemnému respektování, naslouchání a oceňování druhých - vedeme žáky ke spolupráci při týmových činnostech a soutěžích - žáci se učí zadávat jednoduché pokyny a povely, organizují jednoduché soutěže
Kompetence sociální a personální	<ul style="list-style-type: none"> - zadáváme úkoly, ve kterých žáci spolupracují v týmu - umožňujeme každému žákovi zažít úspěch - vedeme žáky k jednání fair-play, dodržování pravidel, označování přestupků - žáci respektují opačné pohlaví, zvládají pohybové činnosti a hry ve skupině
Kompetence občanské	<ul style="list-style-type: none"> - umožňujeme žákům, aby se podíleli na utváření kritérií hodnocení - učíme žáky ohleduplnosti a taktu - žáci projevují samostatnost a vůli pro zlepšení své zdatnosti - žáci spojují svou pohybovou aktivitu a činnost se zdravím
Kompetence pracovní	<ul style="list-style-type: none"> - vedeme žáky k uplatňování hlavních zásad hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech - učíme žáky užívat jednotlivá tělocvičná nářadí a náčiní

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

Ročník: 1.

Výstupy	Učivo	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy
<ul style="list-style-type: none"> - reaguje na jednoduché povely a signály - používá vhodné oblečení a obuv na sport - respektuje význam přípravy organismu před cvičením (rozcvička) - respektuje zásady fair-play - dodržuje pokyny pro bezpečnost při pohybových činnostech - snaží se o správné provádění cviků pod vedením učitele - předvede jednoduchý taneční krok s hudbou - dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech - předvede v souladu se svými individuálními schopnostmi pád vzad (kolébka), kotoul vpřed, přeskok přes lavičku, chůzi po lavičce bez dopomoci, vybrané cvičení s náčiním - předvede v souladu s individuálními předpoklady základní pohybové výkony - usiluje o jejich zlepšení 	<p>Činnosti ovlivňující zdraví, úroveň pohybových dovedností a podporující pohybové učení</p> <p>Úvodní cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná, kondiční cvičení - rytmická cvičení - kompenzační a relaxační cvičení <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - akrobacie – kolébka - kotoul vpřed - přeskok - lavička - lavička – chůze bez dopomoci - cvičení s náčiním <p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> - rychlé běhy - vytrvalostní běh - běh v terénu 	<p>VDO</p> <ul style="list-style-type: none"> - občanský společnost a škola - rozvíjíme smysl pro spravedlnost a odpovědnost 	<p>Prv</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní hygienické návyky <p>Čj</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozpočítadla <p>Hv</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jedna, dvě, ... - taneční kroky

Výstupy	Učivo	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy
<ul style="list-style-type: none"> - seznamuje se se základními pravidly - snaží se spolupracovat s ostatními hráči - dodržuje pravidla fair-play - respektuje ochranu přírody - okáže překonat přírodní překážky - přizpůsobuje se vodnímu prostředí - splývá 	<ul style="list-style-type: none"> - skok do dálky z místa - hod míčkem Pohybové hry Sportovní hry - přehazovaná - vybíjená Turistika - chůze v nerovném terénu Plavání - pod vedením plavecké školy 	<p>EV</p> <ul style="list-style-type: none"> - vztah člověka k prostředí 	<p>Prv</p> <ul style="list-style-type: none"> - vztah člověka k okolí

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

Ročník: 2.

Výstupy	Učivo	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy
<ul style="list-style-type: none"> - správně reaguje na jednoduché povely a signály - dokáže nastoupit s ostatními do řady, dvojřadu, do družstev - používá vhodné oblečení a obuv pro sport - vysvětlí proč se rozcvičuje - dodržuje zásady fair-play a seznamuje se s přestupky - dodržuje pokyny pro bezpečnost při pohybových hrách - provádí cviky pod vedením učitele - předvede jeden až dva jednoduché taneční kroky s hudbou - dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech - předvede v souladu se svými individuálními schopnostmi –kolébku, kotoul vpřed, přeskok přes lavičku, chůze po lavičce bez dopomoci, šplhá (v rámci možností) o tyči s přírazem, cvičí se zvoleným náčiním 	<p>Činnosti ovlivňující zdraví, úroveň pohybových dovedností a podporující pohybové učení</p> <p>Úvodní cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná, kondiční cvičení - rytmická cvičení - kompenzační a relaxační cvičení <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - akrobacie – kolébka - kotoul vpřed - přeskok - lavička - lavička – chůze bez dopomoci - šplh o tyči s přírazem - cvičení s náčiním 	<p>VDO</p> <ul style="list-style-type: none"> - občanská společnost a škola (dodržování pravidel, smysl pro čistou a bezkonfliktní hru) <p>MKV</p> <ul style="list-style-type: none"> - lidské vztahy (ohleduplnost, spolupráce) <p>EV</p> <ul style="list-style-type: none"> - vztah člověka k prostředí (životní styl, prostředí a zdraví) 	<p>M</p> <ul style="list-style-type: none"> - řazení prvků, počet prvků ve skupině <p>Hv - rytmus</p>

Výstupy	Učivo	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy
<ul style="list-style-type: none"> - opakuje po učiteli běžeckou abecedu - předvede základní pohybové výkony - usiluje o jejich zlepšení - dodržuje základní pravidla sportovních her - snaží se spolupracovat s ostatními hráči - dodržuje pravidla fair-play a poznává přestupek - respektuje ochranu životního prostředí - dokáže překonat přírodní překážky - dýchá do vody - splývá 	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> - běžecká abeceda - rychlé běhy - vytrvalostní běh - běh v terénu - skok do dálky z rozběhem - hod míčkem bez rozběhu <p>Pohybové hry Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - přehazovaná - vybíjená <p>Turistika</p> <ul style="list-style-type: none"> - pohyb v nerovném terénu <p>Plavání</p> <ul style="list-style-type: none"> - pod vedení plavecké školy 		<p>Prv</p> <ul style="list-style-type: none"> - ochrana přírody, chování v přírodě

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

Ročník: 3.

Výstupy	Učivo	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy
<p>- správně reaguje na jednoduché povely a signály - dokáže nastoupit s ostatními do řadu, dvojřadu, do družstev - používá vhodné oblečení a obuv pro sport - vysvětlí proč se rozcvičuje - dodržuje zásady fair-play a seznamuje se s přestupky - dodržuje pokyny pro bezpečnost při pohybových hrách</p> <p>- reaguje na povely: pozor, pohov, rozchod - dokáže nastoupit s ostatními do řadu, dvojřadu, zástupu, dvojstupu</p> <p>- opakuje cviky pod vedením učitele</p>	<p>Činnosti ovlivňující zdraví, úroveň pohybových dovedností a podporující pohybové učení</p> <p>Pořadová cvičení</p> <p>Úvodní cvičení - průpravná a kondiční cvičení - kompenzační a relaxační cvičení</p>	<p>VDO - občanská společnost a škola (dodržování pravidel, smysl pro čistou a bezkonfliktní hru)</p> <p>MKV - lidské vztahy (ohleduplnost, spolupráce)</p> <p>EV - vztah člověka k prostředí (životní styl, prostředí a zdraví)</p>	<p>M - řazení prvků, počet prvků ve skupině</p> <p>Hv - relaxační hudba Čj - povídky k relaxaci</p>

Výstupy	Učivo	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy
<ul style="list-style-type: none"> - předvede kotoul vpřed - připravuje se na kotoul vzad - provádí rozběh a odraz na můstku snožmo - provádí průvlek přes malou švédskou bednu - šplhá na tyči (v rámci svých možností) - pod vedení učitele přesně opakuje cviky - opakuje po převedení krok přísunný, poskočný, přeměnný, cval - pod vedením učitele opakuje běžeckou abecedu (lifting, skiping, zakopávání) - na povel odstartuje z polovysokého a nízkého startu - snaží se nekřížit při běhu dráhu - skočí do dálky po rozběhu a odrazu z jedné nohy - odhodí míček z místa - umí základní pravidla - přihrává míč jednou rukou - chytá míč - splývá a dýchá do vody - ovládá jeden plavecký způsob 	<p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - akrobacie – kotoul vpřed - nácvik kotoulu vzad - přeskok - šplh <p>Rytmická a kondiční gymnastika</p> <p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> - běh - vytrvalostní běh - skok daleký - hod kriketovým míčkem (nácvik správného postoje) <p>Pohybové hry Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - přehazovaná - vybíjená <p>Plavání</p> <ul style="list-style-type: none"> - pod vedením plavecké školy 		<p>Vv</p> <ul style="list-style-type: none"> - postava v pohybu <p>Hv</p> <ul style="list-style-type: none"> - cvičení s hudbou - taneční hudba <p>M</p> <ul style="list-style-type: none"> - jednotky délky, jednotky času

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

Ročník: 4.

Výstupy	Učivo	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy
<ul style="list-style-type: none"> - pozná vhodné oblečení a obuv na sport a používá je - dodržuje zásady chování fair-play - rychle a přesně reaguje na povel: pozor, pohov, rozchod - dokáže nastoupit s ostatními žáky do řadu, dvojřadu, zástupu, dvojestupu - pod vedením učitele opakuje cviky - předvede kotoul vpřed - předvede kotoul vzad - předvede spojení kotoulu vpřed a vzad - provede rozběh a odraz z můstku - předvede průvlek přes 3 díly švédské bedny 	<p>Činnosti ovlivňující zdraví, úroveň pohybových dovedností a podporující pohybové učení</p> <p>Pořadová cvičení</p> <p>Úvodní cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení - kondiční cvičení - kompenzační a relaxační cvičení <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - kotoul vpřed a vzad - přeskok - lavička (převrácená) - šplh 	<p>MKV</p> <ul style="list-style-type: none"> - lidské vztahy <p>EV</p> <ul style="list-style-type: none"> - vztah člověka k prostředí <p>MV</p> <ul style="list-style-type: none"> - fungování a vliv médií ve společnosti 	<p>Př</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní hygienická pravidla Čj <ul style="list-style-type: none"> - popis těla Hv <ul style="list-style-type: none"> - relaxační hudba, poslech

Výstupy	Učivo	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy
<ul style="list-style-type: none"> - přejde obrácenou lavičku bez dopomoci - vyšplhá na tyč (3m) - pod vedením učitele opakuje cviky - opakuje po předvedení krok přísuný, poskočný, přeměnný, cval, krok polkový - zatancuje mazurku - opakuje po převedení běžeckou abecedu - na povel odstartuje z polovysokého a nízkého startu - skočí do dálky po rozběhu a odrazu z jedné nohy - hodí míček z rozběhu ze správného postoje - plně ovládá pravidla vybíjené a přehazované - chytá míč, přihrává jednou rukou - přehodí hřiště - spolupracuje se spoluhráči - přehodí přes síť - ovládá jeden plavecký způsob 	<p>Rytmická a kondiční gymnastika</p> <p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> - běhy - skok daleký - hod <p>Pohybové hry Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - vybíjená - přehazovaná <p>Plavání</p> <ul style="list-style-type: none"> - v rámci plavecké školy 		<p>Hv</p> <ul style="list-style-type: none"> - rytmická cvičení

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

Ročník: 5.

Výstupy	Učivo	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy
<p>- pozná vhodné oblečení a obuv na sport a používá je - dodržuje zásady chování fair-play</p> <p>- rychle a přesně reaguje na povel: pozor, pohov, rozchod - dokáže nastoupit s ostatními žáky do řadu, dvojřadu, zástupu, dvojstupu</p> <p>- pod vedení učitele přesně opakuje cviky - samostatně se rozcvičí - předvede čtyři posilovací cviky - umí alespoň dva relaxační cviky</p> <p>- předvede kotoul vpřed - předvede kotoul vzad</p>	<p>Činnosti ovlivňující zdraví, úroveň pohybových dovedností a podporující pohybové učení</p> <p>Pořadová cvičení</p> <p>Úvodní cvičení - průpravná cvičení - kondiční cvičení - kompenzační a relaxační cvičení</p> <p>Gymnastika - kotoul vpřed a vzad - přeskok</p>	<p>MKV - lidské vztahy - multikulturalita EV - vztah člověka k prostředí (prostředí a zdraví) MDV - fungování a vliv médií ve společnosti</p>	<p>Př, VI - ochrana zdraví při sportu, významné sportovní dny doma i ve světě Čj - příběhy ze života sportovců</p> <p>Hv - taneční kroky</p>

Výstupy	Učivo	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy
<ul style="list-style-type: none"> - předvede spojení kotoulu vpřed a vzad - provede stoj na rukou s dopomocí učitele - provede rozběh a odraz z můstku - předvede průvlek přes 3 díly švédské bedny - přejde obrácenou lavičku bez dopomoci - vyšplhá na tyč (3m) - pod vedení učitele přesně opakuje cviky - opakuje po předvedení krok přísunný, přeměnný, cval, krok polkový a valčíkový - zatancuje mazurku a polku - předvede běžeckou abecedu (lifting, skiping, zakopávání) - na povel odstartuje z polovysokého a nízkého startu - skočí do dálky po rozběhu a odrazu z jedné nohy (z prkna) - umí upravit doskočiště - hodí míček z rozběhu ze správného postoje - chytá míč, přihrává jednou rukou - přehodí hřiště - spolupracuje se spoluhráči - plně ovládá a dodržuje pravidla vybíjené - plně ovládá a dodržuje pravidla přehazované - přehodí přes síť - bezpečně ovládá jeden plavecký způsob - ovládá další plavecký způsob 	<ul style="list-style-type: none"> - lavička (převrácená) - šplh Rytmická a kondiční gymnastika Atletika - běhy - skok daleký Pohybové hry Sportovní hry - vybíjená - přehazovaná Plavání - v rámci plavecké školy 		<ul style="list-style-type: none"> Hv - rytmická cvičení Vv - pozvánka na sportovní utkání