

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Tělesná výchova

Charakteristika předmětu Tělesná výchova

Obsahové, časové a organizační vymezení

- je realizována v 1.–5. ročníku, v každém ročníku jsou 2 hodiny týdně
- realizuje se ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví
- vzdělávací obsah je rozdělen na 3 tematické okruhy:

1. Činnosti ovlivňující zdraví

- význam pohybu pro zdraví a zdravý životní styl
- příprava organismu
- zdravotně zaměřené činnosti
- rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti koordinace pohybu
- hygiena při Tv
- bezpečnost při pohybových činnostech

2. 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
- lyžování, bruslení
- další pohybové činnosti

3. Činnosti podporující pohybové cvičení

- 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

Charakteristika: předmět tělesná výchova vytváří pozitivní vztah k pohybovým aktivitám. Vyučovací proces vede žáky od spontánního pohybu k řízené pohybové činnosti a zpět k seberealizaci buď v oblíbeném sportu nebo jiné pohybové aktivitě. Osvojování pohybových dovedností působí jako kompenzace jednostranné tělesné a duševní zátěže v hodinách jiných předmětů, čímž lze předcházet poškození zdraví. Učí děti toleranci a ohleduplnosti k jedincům s menšími předpoklady k pohybovým dovednostem. Součástí obsahu výuky Tv jsou korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou v hodinách Tv preventivně využívána pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které nemohou provádět vzhledem k charakteru jejich oslabení. V rámci hodin Tv probíhá také příprava na soutěže.

Organizace – žáci s přihlédnutím k určité sportovní aktivitě cvičí v tělocvičně, na hřišti, na stadionu, v plaveckém bazénu či ve volné přírodě. V úvodu hodiny všichni absolvují nástup, rozvíčku a v hlavní části hodiny se věnují danému typu sportování. Na konci hodiny dochází k závěrečnému zklidnění (relaxaci). Žáci cvičí ve vhodném sportovním oblečení a obuvi. Učitel v hodinách Tv využívá různé metody a formy práce. Spolu s dětmi používá veškeré dostupné náčiní a nářadí.

Průřezová témata – v tomto předmětu jsou realizována: MKV, ENV, MEDV, VDO

Ve výuce je využívána také metoda CLIL, tj. *content and language integrated learning*.

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí

Kompetence k učení

- žáci jsou vedeni k osvojení si základního tělocvičného názvosloví, cvičí podle jednoduchého popisu cvičení
- učitel vede žáky k zorganizování nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy
- žáci jsou vedeni k měření základních pohybových výkonů a k jejich porovnání s předchozími výsledky
- žáci jsou vedeni k orientaci v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště
- žáci se učí samostatně získávat potřebné informace
- žáci jsou vedeni k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické)

Učitel umožňuje žákům, aby jednoduše zhodnotili kvalitu pohybové činnosti spolužáka a aby se naučili na základě jasných kritérií hodnotit své činnosti či výsledky.

Kompetence k řešení problémů

- žáci jsou vedeni k uplatňování zásad bezpečného chování v běžném sportovním prostředí
- žáci se učí adekvátně reagovat v situaci úrazu spolužáka
- žáci se učí řešit problémy v souvislosti s nevhodným sportovním prostředím, nevhodným sportovním náčiním a nářadím, s nesportovním chováním

Učitel dodává žákům sebedůvěru, podle potřeby žákům pomáhá.

Kompetence komunikativní

- žáci jsou vedeni ke spolupráci při jednoduchých týmových soutěžích, pohybových činnostech
- učí se reagovat na základní pokyny a povely a sami si je vydávají
- zorganizují jednoduché sportovní soutěže

Učitel žáky vede k vzájemnému naslouchání a oceňování přínosu druhých.

Kompetence sociální a personální

- žáci jsou vedeni k jednání v duchu fair-play
- žáci se učí dodržovat pravidla her soutěží
- učitel vede žáky k rozpoznání a označení přestupků proti pravidlům a žák se učí adekvátně na ně reagovat
- respektují opačné pohlaví, slabší a handicapované spolužáky při pohybových činnostech

Učitel zadává úkoly, při kterých žáci mohou spolupracovat, umožňuje každému žákovi zažít úspěch.

Kompetence občanská

- žáci se podílejí na realizaci pravidelného pohybového režimu
- žáci se učí projevovat přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení úrovně své zdatnosti
- žák je veden ke schopnosti spojovat svou pohybovou činnost se zdravím
- učitel vede žáky k zařazování korektivních cvičení do pohybového režimu
- učí se být ohleduplní a taktní

Učitel žákům umožňuje, aby se podíleli na utváření kritérií hodnocení činností či jejich výsledků

Kompetence pracovní

- žáci jsou vedeni učitelem k uplatňování hlavních zásad hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném životě
- učí se užívat jednotlivé tělocvičné nářadí a náčiní

Kompetence digitální

- žáci jsou vedeni k vyhledávání informací týkající se pohybových aktivit a sportovních akcí ve škole i v místě bydliště, využívají přitom digitální informační technologie

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Tělesná výchova

Ročník: 1.

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
Buduje si vztah ke každodenní pohybové činnosti, učí se chápat souvislosti mezi pohybem a zdravím	Správné držení těla Význam pohybu pro zdraví Příprava organismu před zátěží Relaxace po zátěži Správné dýchání Zdravotně zaměřené činnosti Pohybové chvilky během dne	Pr-člověk a jeho zdraví, režim dne	
V souladu s individuálními předpoklady se seznamuje s jednoduchými pohybovými činnostmi	Průpravná gymnastická cvičení Estetický pohyb, rytmizace Jednoduché taneční kroky Průpravná atletická cvičení Přípravná cvičení na náradí a náčiní	Hv-rytmus, melodie OSV-rozvoj individuálních ovedností	
Seznamuje se se základními pravidly hry, seznamuje se s činnostmi prováděnými ve skupině	Základy sportovních her Drobné pohybové hry Spolupráce a chování jednotlivců v družstvu	VDO-rozvoj disciplinovanosti, spravedlnosti, ohleduplnosti	
Seznamuje se s hlavními pravidly hygieny a bezpečného chování při pohybových činnostech v prostorách školy	Bezpečnost, čistota a hygiena v TV Vhodný oděv a obuv Správné držení těla Zdraví jako důležitá životní hodnota	Pr-zdraví člověka, bezpečnost	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Předmět: Tělesná výchova
Ročník: 1.

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
Seznamuje se se základními tělocvičnými pokyny a povely	Prostorová orientace Pořadové cvičení		

V průběhu 1. ročníku je možné zařadit 10 hodin předplaveckého výcviku, což umožňuje adaptaci na vodní prostředí a přípravu k základnímu plaveckému výcviku.

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Tělesná výchova

Ročník: 2.

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
Vytváří si vztah ke každodenní pohybové činnosti, chápe souvislosti mezi pohybem a zdravím, seznamuje se se sportovními příležitostmi	Správné držení těla Význam pohybu pro zdraví Příprava organismu před zátěží Relaxace po zátěži Správné dýchání Zdravotně zaměřené činnosti Pohybové a relaxační chvíle během dne Orientace v nabídce sportovních kroužků Dle individuálních předpokladů a zájmů účast v soutěžích	Pr-člověk a jeho zdraví, režim dne	
V souladu s individuálními předpoklady se učí jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo ve skupinách	Průpravná gymnastická cvičení Estetický pohyb a rytmizace Jednoduché taneční kroky Průpravná atletická cvičení Rozvíjení koordinace, vytrvalosti, síly Jednoduchá cvičení na nářadí a s náčiním Cvičení ve skupinách Průpravné úpoly	Hv-rytmus, melodie OSV-rozvoj individuálních dovedností OSV – mezilidské vztahy, řeč těla, umění jako prostředek komunikace	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Tělesná výchova

Ročník: 2.

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
Učí se dodržovat základní pravidla her a činností prováděných ve skupině, učí se spolupracovat při hře	Průpravná cvičení a základy sportovních her Používání náčiní pro hry Spolupráce při hře Fair-play	VDO – rozvoj disciplinovanosti, spravedlnosti, odpovědnosti, tolerance	
Dodržuje hlavní zásady hygieny a bezpečného chování při pohybových činnostech v prostorách školy	Bezpečnost, čistota a hygiena v TV Vhodný oděv a obuv Správné držení těla Ochrana zdraví	Pr-člověk a zdraví, bezpečné chování	
Seznamuje se se základními tělocvičnými pokyny a povely	Pořadová cvičení Prostorová orientace (družstvo, zástup, skupina, přesuny...)		
Adaptuje se na vodní prostředí, seznamuje se s hygienickými pravidly plavání, učí se dle individuálních předpokladů základní plavecké dovednosti	Základní plavecká výuka		

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Tělesná výchova

Ročník: 3.

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
Chápe souvislosti každodenní pohybové činnosti se zdravím, dodržuje zásady bezpečné pohybové činnosti tak, aby neohrožoval své zdraví ani zdraví ostatních Dle pokynů učitele a svých individuálních možností zvládá základní přípravu organismu před sportovním výkonem, relaxační cviky a správné dýchání Využívá nabízené sportovní příležitosti	Význam pohybu pro zdraví Příprava organismu před zátěží Relaxační, kompenzační a zdravotně zaměřená cvičení Správné držení těla Správné dýchání při cvičení Rozvíjení koordinace pohybu a pohyblivosti Pohybové a relaxační chvilky Dle svých možností a zájmů využívá nabídku sportovních kroužků, účastní se sportovních soutěží	Pr-člověk a jeho zdraví, režim dne Pr – držení těla	
V souladu s individuálními předpoklady zvládá jednoduché pohybové činnosti a usiluje o jejich zlepšení	Základy gymnastiky Cvičení na náradí a s náčiním vhodné hmotnosti a velikosti Základy atletiky-běh, skok do dálky a do výšky, hod míčkem Základní atletické pojmy Rytmická cvičení Jednoduché taneční kroky Průpravné úpoly	OSV – rozvoj individuálních dovedností Hv-rytmus, melodie	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Tělesná výchova

Ročník: 3.

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
Dodrží základní pravidla her, spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových hrách a soutěžích	Základy sportovních her Spolupráce při hře a soutěžích Jedná v duchu fair-play	VDO – rozvoj disciplinovanosti, spravedlnosti, odpovědnosti, tolerance, vzájemná pomoc	
Uplatňuje zásady hygieny a bezpečného chování při pohybových činnostech v prostorách školy	Hygiena, bezpečnost, vhodný oděv a obuv Zahřátí organismu, rozcvičení	Pr – bezpečnost, hygiena	
Reaguje na základní tělocvičné pokyny, povely a signály pro organizaci činnosti	Pořadová cvičení, prostorová orientace (přeběhy, přesuny, řazení do družstev...)		
Dle individuálních předpokladů zvládá základní plaveckou výuku, dodržuje hygienická a bezpečnostní pravidla, řídí se pokyny instruktorů	Základní plavecká výuka	Pr – bezpečnost, hygiena	

Minimální úroveň očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření

- zvládá podle pokynů učitele a svých individuálních možností přípravu na pohybovou činnost
- dodržuje zásady bezpečnosti a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových činnostech
- reaguje na základní pokyny a povely, má kladný postoj k rozvoji vlastní motoriky a k pohybovým aktivitám
- podle individuálních předpokladů zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Předmět: Tělesná výchova
Ročník: 4.

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
Chápe kladný vliv pravidelného pohybového režimu na zdraví	Význam pravidelného pohybu pro zdraví Správné držení těla		
Seznamuje se s jednoduchými kompenzačními cviky	Jednoduchá protahovací a kompenzační cvičení		
Osvojuje si v souladu s individuálními předpoklady pohybové dovednosti a základy pohybových her	Základy gymnastiky-průpravná cvičení, akrobacie Cvičení na náradí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti Základy atletiky-rychlý běh, vytrvalý běh, hod míčkem, skok do dálky, skok do výšky, startovní povely Základy sportovních her-manipulace s míčem i jiným herním náradím Kondiční formy cvičení Úpolová cvičení		
Uplatňuje pravidla hygieny a zásady bezpečného chování při sportovních aktivitách Učí se uplatňovat znalosti první pomoci, adekvátně reaguje při úrazech	Hygienická a bezpečnostní pravidla První pomoc	Přírodověda-první pomoc	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Předmět: Tělesná výchova
Ročník: 4.

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
Učí se hodnotit pohybové činnosti spolužáků, reaguje na povely k vlastní pohybové činnosti	Základy sportovních her Spolupráce při hře Sebereflexe	MKV-lidské vztahy	
Učí se pravidla her a soutěží, chápe zásady fair-play	Sportovní hry a soutěže, pravidla her Průpravné hry Spolupráce při hře		
Seznamuje se se základním tělocvičným názvoslovím, učí se cvičit podle jednoduchého popisu cvičení	Rozcvička Různé druhy pohybových činností		
Pomáhá v rámci svých individuálních možností při organizaci nenáročných pohybových činností a soutěží třídy	Základní organizace prostoru a činností ve známém prostředí- rozcvička, jednoduché hry		
Učí se měřit základní pohybové výkony a porovnávat je	Měření výkonů Základní pohybové testy		
Seznamuje se s informačními zdroji o pohybových a sportovních aktivitách ve škole i v místě bydliště, učí se získávat potřebné informace	Zdroje informací o pohybových činnostech	MEDV – fungování vliv médií ve společnosti Informatika-vyhledávání informací	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Předmět: Tělesná výchova
Ročník: 4.

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
V souladu se svými individuálními předpoklady zvládá jízdu na kole Učí se pravidla silničního provozu	Dopravní hřiště – pravidla silničního provozu		

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Předmět: Tělesná výchova
Ročník: 5.

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
Snaží se zlepšit úroveň své pohybové zdatnosti	Význam pravidelného pohybu pro zdraví Délka a intenzita pohybu		
Dle svých individuálních možností provádí kompenzační cviky	Jednoduchá cvičení Protahovací, posilovací a relaxační cvičení		
V souladu s individuálními předpoklady zvládá pohybové dovednosti a základy pohybových her, seznamuje se s variantami pohybových her	Základy gymnastiky, akrobacie Průpravná cvičení Cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti Základy atletiky-rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky, skok do výšky, hod míčkem Rytmická cvičení Kondiční cvičení Sportovní hry	ENV-vliv přírody na zdraví člověka, využití přírody při sportovních činnostech OSV-rozvoj individuálních dovedností	
Uplatňuje pravidla hygieny a základy bezpečného chování při sportovních aktivitách Uplatňuje znalosti první pomoci, adekvátně reaguje při úrazech	Hygienická a bezpečnostní pravidla První pomoc		

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Předmět: Tělesná výchova
Ročník: 5.

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
Zhodnotí pohybové činnosti spolužáků, reaguje na pokyny k vlastní pohybové činnosti	Pravidla sportovních her Spolupráce ve hře Orientace ve hře Smluvené pokyny, signály		
Zná základní pravidla her a soutěží a dodržuje je, dodržuje zásady fair-play, rozpozná přestupky proti pravidlům	Pravidla sportovních her a soutěží		
Osvojuje si základní tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého popisu cvičení	Rozcvička Různé druhy pohybových činností		
V rámci svých individuálních možností zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže třídy	Základní organizace prostoru a činností ve známém prostředí- rozcvička, jednoduché hry a soutěže		
Změří základní pohybové výkony a porovnává je	Měření výkonů Základní pohybové testy	Přírodověda, matematika-měření	
Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových a sportovních aktivitách ve škole i v místě bydliště	Zdroje informací o pohybových činnostech	MEDV – fungování vliv médií ve společnosti Informatika-vyhledávání informací	

Minimální úroveň očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření

- chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a snaží se dle svých individuálních možností začlenit pohybové aktivity do svého denního režimu
- dle svých individuálních možností začleňuje do svého pohybového režimu korektivní cvičení
- dle svých individuálních možností zlepšuje základní pohybové dovednosti, svou tělesnou kondici a správné držení těla
- uplatňuje základní hygienické a bezpečnostní zásady
- reaguje na pokyny k pohybové činnosti
- dle svých individuálních možností zvládá základní přípravu před pohybovou aktivitou a zklidnění organismu po ukončení pohybové činnosti