

5. 6 Člověk a Zdraví

Charakteristika vzdělávací oblasti

Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Protože je zdraví základním předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se poznávání a praktické ovlivňování rozvoje a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví přináší základní podněty pro ovlivňování zdraví (poznatky, činnosti, způsoby chování), s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví, smysl zdravotní prevence i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví. Žáci se seznamují s různým nebezpečím, které ohrožuje zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti a způsoby chování (rozhodování), které vedou k zachování či posílení zdraví, a získávají potřebnou míru odpovědnosti za zdraví vlastní i zdraví jiných. Jde tedy z velké části o poznávání zásadních životních hodnot, o postupné utváření postojů k nim a o aktivní jednání v souladu s nimi. Naplnění těchto záměrů je v základním vzdělávání nutné postavit na účinné motivaci a na činnostech a situacích posilujících zájem žáků o problematiku zdraví.

Oblast zahrnuje vzdělávací obory

Výchova ke zdraví - realizována v předmětu Výchova ke zdraví

Tělesná výchova - realizována v předmětu Tělesná výchova

Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k:

- ✕ poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot
- ✕ pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
- ✕ poznávání člověka jako jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí
- ✕ získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- ✕ využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví
- ✕ propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
- ✕ chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.
- ✕ ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí

- ✕ aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

Oblast je na 1. stupni realizována v předmětu Tělesná výchova

5.6.1 Tělesná výchova

5.6.1. Obsahové, organizační a časové vymezení předmětu pro 1.stupeň

tělocvičně, na školním hřišti, hřišti TJ Sokol Starovičky, ve volné přírodě nebo v plaveckém bazénu. Pravidelně je organizován pro zájemce lyžařský výcvik. V úvodu hodiny všichni absolvují nástup, rozvíčku a dále se věnují v hlavní části hodiny danému typu sportování. Ke konci dochází k závěrečnému zklidnění – relaxaci. Žáci cvičí ve vhodném sportovním oblečení a obuvi. Učitel v hodinách využívá různé metody a formy práce. Spolu s dětmi používá veškeré dostupné náčiní a nářadí. Předmět *Tělesná výchova* je vyučován jako samostatný vyučovací předmět s časovou dotací 2 hodiny týdně v každém ročníku. Na 1.stupni se hodiny nedělí, vyučování zabezpečují p. uč. 1.stupně. Během školní docházky na 1. stupeň (v rámci 5ti ročníků) probíhá povinná plavecká výuka s časovou dotací 40 hodin, výuku zde zabezpečuje *Plavecká škola*. Výuka TV probíhá ve školní

Celková časová dotace je 10 hodin týdně.

Ročník	Počet hodin
1.	2
2.	2
3.	2
4.	2
5.	2

Předmět TV je zaměřen na:

- ✕ Vytváření elementárních pohybových dovedností
- ✕ Rozvoj pohybových dovedností
- ✕ Uplatnění obratnostních a rychlostních předpokladů
- ✕ Probuzení zájmu o další pohybové aktivity
- ✕ Vytváření základních zdravotně pohybových a hygienických návyků
- ✕ Překonávání zábran
- ✕ Zvykání si na rozličné sociální role
- ✕ Bezpečnost a míru odpovědnosti za zdraví své i svých spolužáků
- ✕ Účast na sportovních soutěžích, turnajích a olympiádách
- ✕ zvyšovat pohybový rozsah a obratnost žáků, posilovat jejich tělesnou kondici
- ✕ upevňovat charakterové vlastnosti žáků, rozvíjet sociální vztahy

Naše škola

- ✘ pochopit důležitost organizace a spolupráce hlavně formou her (dodržování pravidel, umět se podřídit kolektivu, spolupracovat...)
- ✘ neustále seznamovat žáky s důležitostmi dodržování bezpečnostních zásad (při hrách v tělocvičně, na hřišti, při cvičeních s náčiním nebo na nářadí...)
- ✘ umět slyšet, vnímat a reagovat na povely učitele (nejen na píšťalku, ale i na jiné podněty – slovní, gestikulační ...)
- ✘ připravit žáky na sportovní výkony – zvolit vhodnou obuv, vhodné oblečení (sepnout vlasy, odložit hodinky a jiné cennosti ...)
- ✘ využívat různá kondiční cvičení k rozvoji a zvýšení pohybových schopností žáků – to je zvyšovat obratnost, vytrvalost, rychlost, pohyblivost (za pomoci různého náčiní, využití různých druhů nářadí, přeskoky, odrazy, překonávání překážek, různé druhy běhů...)
- ✘ vštípit žákům důležitost správného rozcvičení, využívat veškeré kompenzační prostředky (protahovací, uvolňovací cvičení, strečink,
- ✘ učit žáky cítit, vnímat hudbu a umět ji vyjadřovat pohybem, snažit se rozvíjet rytmické cítění, začleňovat taneční prvky (lidové písničky)
- ✘ rozvíjet dovednosti žáka zvládnutím základů atletické abecedy (běhy, skoky, hody ...)
- ✘ zvládat průpravná cvičení pro míčové hry, správně zvládat techniky házení, chytání, přihrávání
- ✘ vkládat dle možností cvičení v různém prostředí, seznamovat žáky s pohybem na hřišti, ve volné přírodě, v lese
- ✘ vštípit základy plaveckých dovedností

V předmětu *Tělesná výchova* se uplatňují metody práce převážně v hravém pojetí s důrazem na prožitek. K dosažení cílů se využívá skupinové či frontální práce a individuální přístup učitele.

Charakteristika výuky

Vzdělávací obsah předmětu je rozdělen na 3 tematické okruhy:

- a) 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
- b) 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 a bruslení, další pohybové činnosti
- c) 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

Předmětem prolínají na 1.stupni průřezová témata:

Osobnostní a sociální výchova

- ✕ psychohygienu
- ✕ kooperace a kompetice
- ✕ komunikace
- ✕ **Sebepoznání a sebepojetí** (co o sobě vím a co ne, jak se moje tělo promítá v mém chování)
- ✕ **Seberegulace a sebeorganizace** (cvičení sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle)
- ✕ **Psychohygienu** (uvolnění – relaxace)
- ✕ **Mezilidské vztahy** (podpora, pomoc, lidská práva jako regulativ vztahů, vztahy a naše skupina / třída)
- ✕ **Řešení problémů a rozhodovací dovednosti** (dovednosti pro řešení problémů a rozhodování z hlediska různých typů problémů a sociálních rolí , problémy v mezilidských vztazích, problémy v seberegulaci)
- ✕ **Hodnoty, postoje, praktická etika** (vytváření povědomí o kvalitách typu odpovědnost , spolehlivost, spravedlivost, respektování atd.)

Multikulturní výchova

- ✕ **Lidské vztahy** (udržovat tolerantní vztahy a rozvíjet spolupráci s jinými lidmi, bez ohledu na jejich kulturní, sociální, náboženské, zájmové nebo generační příslušnosti, uplatňování principu slušného chování, význam kvality mezilidských vztahů pro harmonický rozvoj osobnosti, tolerance, empatie, umět se vžít do role druhého, lidská solidarita, osobní přispění k zapojení žáků z odlišného kulturního prostředí do kolektivu třídy)

Environmentální výchova

- ✕ **Vztah člověka k prostředí** (prostředí a zdraví – rozmanitost vlivu prostředí na zdraví , možnosti a způsoby ochrany zdraví)

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků

Kompetence k učení

- ✕ organizujeme akce s využitím nápadů a tvořivosti žáků
- ✕ zajišťujeme vhodné pracovní podmínky (praktické činnosti a dovednosti)
- ✕ snažíme se vytvářet takové situace, při kterých žáci zažijí úspěch (sportovní soutěže)
- ✕ zohledňujeme rozdíly v možnostech a pracovním tempu jednotlivých žáků (individuální výuka)
- ✕ vedeme žáky ke kritickému hodnocení svých výsledků i výsledků druhých
- ✕ umí vybírat a využívat vhodné metody a formy vlastního a fyzického rozvoje
- ✕ vhodně organizuje svůj čas
- ✕ uvědomuje si souvislost mezi fyzickou a psychickou kondicí
- ✕ orientuje se zřetelně v terminologii jednotlivých cvičení

Kompetence k řešení problému

- ✕ učíme žáky pojmenovávat problém (prostřednictvím situačních her)
- ✕ zapojujeme celý kolektiv při řešení problému
- ✕ vedeme žáky k uvážlivému rozhodování
- ✕ vedeme žáky k přípravě různých aktivit (sportovní soutěže, školní akademie...)
- ✕ zapojujeme žáky do sportovních soutěží

Naše škola

- ✗ aktivně hledá vhodnou taktiku v individuálních i kolektivních sportech

Kompetence komunikativní

- ✗ učíme žáky obhajovat svůj názor vhodnými argumenty, ale i vyslechnout názory druhých (komunikace mezi žáky - empatie)
- ✗ vedeme žáky ke vhodné komunikaci se spolužáky, učiteli i ostatními
- ✗ podporujeme přátelské vztahy mezi třídami i jinými školami (sportovní utkání , turnaje)
- ✗ využíváme školní zpravodaj (výsledky sportovních soutěží...)

Kompetence sociální a personální

- ✗ využíváme týmové práce
- ✗ vedeme žáky ke stanovení si pravidel chování a jejich respektování
- ✗ učíme žáky vyjádřit odmítavý postoj ke všemu, co narušuje dobré vztahy
- ✗ rozvíjíme v dětech zdravé sebevědomí
- ✗ vedeme žáky k tomu, aby se podíleli na utváření příjemné atmosféry v týmu
- ✗ vedeme žáky k toleranci (rasové, handicapovaní..)
- ✗ sociální kompetence naplňujeme ve škole v přírodě (na 1.stupni)

Kompetence občanské

- ✗ učíme žáky zodpovědnosti, samostatnosti
- ✗ využíváme hry zaměřené na stmelení kolektivu
- ✗ posilujeme vzájemnou důvěru (kolektivní sporty)

Kompetence pracovní

- ✗ vedeme žáky k samostatnosti (příprava, používání a úklid pomůcek)
- ✗ klademe důraz na bezpečnost, hygienu, sebeobslužnost
- ✗ učíme žáky dělbu práce v kolektivu vhodně motivujeme žáky (prožitek z dobře vykonané práce, z výsledků ...)

Kompetence digitální

- ✗ 1.stupeň: vedeme žáky:
- ✗ k cvičení podle návodných videí
- ✗ k bezpečnosti při natáčení vlastních výkonů...
- ✗ k vyhledávání vhodných videí ke cvičení
- ✗ k využívání chytrých hodinek a jejich funkcí (měření času, tepu, ušlé kroky, kilometry,...)
- ✗ k využívání krokoměrů k porovnání vzdálenosti, ke zvýšení výkonu
- ✗ za využití stopek na chytrém telefonu porovnávání svých výkonů v běhu
- ✗ učíme žáky natáčet na tablety videa a následně porovnávají správnou techniku provedení (skoku, hodu, běhu...)

Mezipředmětové vztahy

Hudební výchova

- ✗ rytmické cvičení s hudbou (průběžně)

v ostatních předmětech TV chvilky

Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**

Ročník: **1.**

Časová dotace týdně: **2 hodiny**

výstupy z RVP ZV	Výstupy ŠVP	učivo	tematické průřezové tématu
TV-3-1-01 spojuje každodenní činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	seznamuje se s významem pravidelného pohybu pro zdraví	znalost základních zdraví prospěšných cvičení a vhodného prostředí pro pohybovou činnost s pomocí učitele ví, jak odstranit cvičením únavu při výuce (základní plavecká výuka) hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, ochrana přírody význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu hry na sněhu a na ledě	OSV – seberegulace a sebeorganizace

TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení	• vyjadřuje melodii a rytmus pohybem • podle pokynu či obrázku zaujme základní cvičební polohu a provede základní pohybové činnosti • zvládá gymnastický odraz z můstku; vyskočí na nářadí odpovídající výšky • rozlišuje běh rychlý a vytrvalostní, • umí změnit rychlost běhu, • spojí rozběh s odrazem, • hodí míčkem z místa, • ujde trasu o délce 3-5 km • zvládá různé druhy přetahů	• činnosti napomáhající ke splnění očekávaných výstupů, vzdělávací obsah se prolíná všemi výstupy: • rytmické a kondiční formy cvičení gymnastika: základy akrobacie (průpravná cvičení), cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti -rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance • přeskok (návlek odrazu z můstku na nízkou švédskou bednu), kladinka (chůze s dopomocí i bez dopomoci, obměny chůze), cvičení na žebřinách; Atletika: -základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži,	OSV –sebezpoznaní a sebezpojetí
		• atletika: běh – vytrvalostní 5 minut, rychlý 20-50 m, skok do dálky (spojení rozběhu a odrazu), hod míčkem z místa a z rozběhu • turistika a pobyt v přírodě • plavání • hry na sněhu a na ledě • průpravné úpoly napínací a protahovací cvičení • -průpravné úpoly – přetahy a přetlaky	OSV – sebezpoznaní a sebezpojetí

Naše škola

TV-3-1-03 <i>spolupracuje jednoduchých pohybových a soutěžích při týmových činnostech</i>	● rozumí základním organizačním povelům pro realizaci her ● dbá na bezpečnost při různých druzích her ● napodobuje jednoduchou pohybovou činnost ● rozlišuje držení míče jednoruč i obouruč; manipuluje s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti	● pohybové hry různého zaměření s pomůckami i bez pomůcek ● základy sportovních her (házení, chytání, přihrávání, odpalování míčku) - manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů - měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy	OSV – kooperace a kompetice
TV-3-1-04 <i>uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</i>	● vhodně se obléká a obouvá pro pohybové aktivity	● základní hygiena po TV a při jiných pohybových aktivitách	
TV-3-1-05 <i>reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</i>	● vhodně reaguje na pokyny, signály a gesta ● dodržuje základní pravidla bezpečného chování	● znalost smluvených gest a signálů při pohybových činnostech	

Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**

Ročník: **2.**

Časová dotace týdně: **2 hodiny**

výstupy z RVP ZV	Výstupy ŠVP	učivo	tematické okruhy průřezového tématu
TV-3-1-01 <i>spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</i>	- uvědomuje si význam pravidelného pohybu pro zdraví a využívá nabízené příležitosti - připraví náčiní a lehčí nářadí	- znalost základních zdraví prospěšných cvičení a vhodného prostředí pro pohybovou činnost - s pomocí učitele ví, jak odstranit cvičením únavu při výuce (základní plavecká výuka) hygiena plavání adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomocí tonoucím - turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu chování v dopravních prostředcích při přesunu chůze v terénu, ochrana přírody - význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu - hry na sněhu a na ledě	OSV psychohygiena –

TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení	• uplatňuje základy estetického pohybu • zvládá kotoul vpřed v jednoduché formě, částečně i kotoul vzad • zvládá gymnastický odraz z trampolínky; vyskočí na nářadí odpovídající výšky • zná správnou techniku šplhu na tyči • zná základy polovysokého startu • zvládá sprint na 50m • hodí míčkem z poskoku • zvládá různé druhy přetahů a přetlaků • ujde trasu o délce 5 km; umí se připravit na turistickou akci; orientuje se v krajině podle výrazných orientačních bodů • zvládá chůzi po ledě (s oporou, bez opory); klouzání (ví, že je nebezpečné vstupovat na zamrzlou přírodní plochu)	• činnosti napomáhající ke splnění očekávaných výstupů, vzdělávací obsah se prolíná všemi výstupy • rytmické a kondiční formy cvičení • gymnastika: základy akrobacie (průpravná cvičení pro kotoul vpřed, kotoul vpřed), přeskok (návlek odrazu z můstku na nízkou švédskou bednu), kladinka (chůze s dopomocí i bez dopomoci, obměny chůze), cvičení na žebřinách, šplh na tyči • atletika: běh – vytrvalý 5-10 minut, rychlý 20-50 m, skok do dálky (spojení rozběhu a odrazu), hod míčkem z místa a z rozběhu • turistika a pobyt v přírodě • plavání • hry na sněhu a na ledě • úpoly	OSV – sebezpoznání a sebepojetí
---	--	--	--

TV-3-1-03 spolupracuje jednoduchých pohybových a soutěžích	při týmových činnostech	- manipuluje s míčem – umí přehrávat jednoruč i obouruč; zvládá chytnutí míče do prstů; osvojí si základy kopané, vybíjené, florbalu; dodržuje základní pravidla osvojovaných her - pozná nedodržení základních pravidel - umí k pohybové hře využít i hračky a jiné předměty než tělocvičné náčiní	- pohybové hry různého zaměření s pomůckami i bez pomůcek, - základy sportovních her (házení, chytání, příhrávky, odpalování míčku)	OSV – kooperace a kompetice
TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy		uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech	základní hygiena po TV a při jiných pohybových aktivitách	
TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci		reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	znalost smluvených gest a signálů při pohybových činnostech	OSV – hodnoty, postoje, praktická etika

Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**

Ročník: **3.**

Časová dotace týdně: **2 hodiny**

výstupy z RVP ZV	Výstupy ŠVP	učivo	tematické okruhy, průřezová témata
TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení	• spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	• znalost základních zdraví prospěšných cvičení a vhodného prostředí pro pohybovou činnost	OSV – psychohygiena

TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení	• provádí kondiční cvičení s hudbou nebo rytmiickým doprovodem • zvládá různé modifikace kotoulu vpřed (z chůze z mírného běhu, na švédské bedně,...) • zvládá roznožku přes kozu našir • zvládá jednoduchá cvičení na hrazdě (svis, ručkování,...) • zná základy běžecké abecedy; zvládá vytrvalostní běh v terénu dle svých možností • osvojuje si základy správné techniky skoku do dálky • hodí míčkem z rozběhu, spojí rozběh s odhodem • orientuje se v krajině podle výrazných orientačních bodů; ujede trasu o délce do 7 km • přetahy a přetlaky • seznamují se se základy techniky pohybu na lyžích a bruslích	• činnosti napomáhající ke splnění očekávaných výstupů, vzdělávací obsah se prolíná všemi výstupy • rytmické a kondiční formy cvičení • gymnastika: základy akrobacie (průpravná cvičení), přeskok (nácvik odrazu z můstku na nízkou švédskou bednu, roznožka), kladina (chůze s dopomocí i bez dopomoci, obměny chůze), cvičení na žebřinách a hrazdě • atletika: běh – vytrvalostní 5-10 minut, rychlý 20-50 m, skok do dálky (spojení rozběhu a odrazu), hod míčkem z místa a z rozběhu	OSV – sebezpoznaní a sebezpojetí
		• turistika a pobyt v přírodě • plavání • hry na sněhu a na ledě • úpoly	

Naše škola

TV-3-1-03 spolupracuje jednoduchých pohybových a soutěžích	• zná různé druhy pohybových her • hraje v duchu fair play • umí držet míč pod kontrolou při různých manipulaci; zvládá chytnutí míče do "koše" • zná pravidla jednoduchých vybíjených	• pohybové hry různého zaměření s pomůckami i bez pomůcek, • sportovní hry (kopaná, vybíjená, florbal)	OSV – kooperace a kompetice
TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	• uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	• základní hygiena po TV a při jiných pohybových aktivitách	
TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	• reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	• znalost smluvených gest a signálů při pohybových činnostech	OSV – hodnoty, postoje, praktická etika

Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**

Ročník: **4.**

Časová dotace týdne: **2 hodiny**

výstupy z RVP ZV	Výstupy ŠVP	učivo	tematické okruhy, průřezová témata
TV-5-1-01 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti	• uplatňuje jednoduchou přípravu organismu před pohybovou činností • zvládá různé modifikace kotoulu vzad (ze stoje, na švédské bedně...) • zvládá stoj na rukou • zvládá roznožku přes kozu nadél; • zvládá skrčku přes kozu našir • zvládá průpravná cvičení na výmyk • zná správnou techniku šplhu na tyči • zvládá vytrvalostní běh do 800 metrů na dráze • skáče do dálky s rozběhem • hodí míčkem do dálky technicky správně • zvládá přihrávkou třením; zvládá základy vedení míče driblínekem • dokáže se dohodnout na taktice vedoucí k úspěchu • ujede trasu o délce 8 km seznamují se se základy techniky pohybu na lyžích a bruslích	• význam pohybu pro zdraví (pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu) • rytmické a kondiční cvičení • gymnastika: prostná – kotoul vzad, stoj na rukou, přeskok – roznožka a skrčka, hrazda – průpravná cvičení na výmyk, šplh na tyči • atletika: běh, skok, hod • míčové hry - vybíjená • sportovní hry: bee ball, florbal • turistika a pobyt v přírodě • plavání základní techniky pohybu na lyžích a bruslích	OSV – psychohygiena

Naše škola

TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her	• hraje netradiční pohybové hry	• organizace při TV (základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí). Pravidla zjednodušených osvojoovaných pohybových činností (her, závodů, soutěží) • pohybové hry	OSV – kreativita
TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka	• zná pravidla hygieny • dodržuje zásady bezpečného chování v běžném sportovním prostředí	• hygiena při TV (hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity); bezpečnost při pohybových činnostech (organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV)	
TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti pohybového spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti	• jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti	• hodnocení spolužáků a sebehodnocení kvality při provádění pohybové činnosti	
TV-5-1-06 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 pohledy	• dodržuje pravidla her a soutěží, • hraje v duchu fair play • respektuje hráče opačného pohledu při pohybových činnostech	• zásady jednání a chování (fair play, olympijské ideály a symboly)	OSV – seberegulace a sebeorganizace, sociální rozvoj – kooperace a kompetice

Naše škola

TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení	• zná aktivně základní osvojované pojmy	• komunikace v TV (základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály)	
TV-5-1-08 zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy	• zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy	• netradiční pohybové hry a aktivity	
TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky	• změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky	• měření a posuzování pohybových dovedností (měření výkonů, základní pohybové testy)	
TV-5-1-10 orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace	• umí vyhledat informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště na internetu a v informačních zdrojích	• zdroje informací o pohybových činnostech	MEDV – kritické čtení a vnímání mediálních sdělení

Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**

Ročník: **5.**

Časová dotace týdne: **2 hodiny**

výstupy z RVP ZV	Výstupy ŠVP	učivo	tematické okruhy, průřezová témata
TV-5-1-01 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti	• poskytne základní pomoc a záchranu při cvičení • samostatně připraví a provede jednoduchou sestavu; snaží se o přesné provádění gymnastických cviků • chápe význam vytrvalostního běhu pro rozvoj zdatnosti • uvědomuje si význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností a myšlení; zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly; chápe základní hrácké funkce v družstvu a dodržuje je v utkání • zvládá základní pohyb v mírně náročném terénu; chová se ohleduplně k přírodě • zná zásady bezpečnosti jízdy na bruslích, zvládá jízdu vpřed se zpomalením, zastavením nebo změnou směru jízdy • zvládá základní dovednosti na běžeckých lyžích v nenáročném terénu	• význam pohybu pro zdraví (pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu) • rytmické a kondiční cvičení pro děti • gymnastika: prostná – kotoul vzad, stoj na rukou, přeskok roznožka a skrčka, hrazda – průpravná cvičení na výmyk, šplh • atletika: běh, skok, hod • míčové hry - vybíjená • sportovní hry: florbal, bee ball, kopaná • turistika a pobyt v přírodě • plavání • základní techniky pohybu na lyžích a bruslích	OSV – psychohygiena
TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením	• zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením	• příprava organismu (příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení)	

Naše škola

TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her	• zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her	• organizace při TV (základní organizace prostoru a činnosti ve známém (běžném) prostředí). • pravidla zjednodušených osvojených pohybových činností (her, závodů, soutěží)	Osobnostní a sociální výchova – kreativita
TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka	• uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka	• hygiena při TV (hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity) • bezpečnost při pohybových činnostech (organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV)	
TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k provedení pohybové činnosti	• jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti	• hodnocení služáků a sebehodnocení kvality při provádění pohybové činnosti	
TV-5-1-06 jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a označí soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví	• 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	• zásady jednání a chování (fair play, olympijské ideály a symboly)	Osobnostní a sociální výchova – seberegulace a sebeorganizace, sociální rozvoj – kooperace a kompetice
TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojené tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého náčrtu, popisu cvičení	• užívá při pohybové činnosti základní osvojené tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého náčrtu, popisu cvičení	• komunikace v TV (základní tělocvičné názvosloví osvojených činností, smluvené povely, signály)	

Naše škola

TV-5-1-08 zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost na úrovni třídy	• zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy • umí upravit doskočiště, připravit start běhu a vydat povely pro start	• spolupráce při organizaci třídních soutěží	
TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky	• umí zaznamenávat základní údaje o pohybových výkonech a rozumí jim	• měření a posuzování pohybových dovedností (měření výkonů, základní pohybové testy)	
TV-5-1-10 orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace	• orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace	• zdroje informací o pohybových činnostech	MEDV – kritické čtení a vnímání mediálních sdělení

Doporučené metody:

- slovní
- názorně demonstrační
- praktické činnosti
- motivační
- problémové
- sdělovací
- kontroly, hodnocení a klasifikace

Formy:

- vyučovací hodina
- práce ve skupině, ve dvojicích, družstvech

Nástroje a pomůcky:

- lavičky, žebřiny, trampolína, odrazový můstek, žíněnky, gymnastický koberec,
- volejbalový míč, kopací míč, basketbalový míč, kriketový míč, florbalový míč
- tyče ke šplhu, švihadla a kruhy, florbalové hokejky,
- CD nahrávky – rytmická hudba, lidová hudba, relaxační hudba

Pozn.: Jedná se o doporučené metody, formy, nástroje, pomůcky a projekty, které učitelé využívají podle svého uvážení (vzájemné dohody), vzhledem k potřebám konkrétních žáků a vzhledem ke konkrétním výukovým situacím.

Očekávané výstupy (z RVP ZV) na konci 1. období

Žák:

TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti

TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení

TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích

TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy

TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci PO:

Žák:

TV-3-1-01p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost

TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách

TV-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti

- projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám

- zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů

Očekávané výstupy (z RVP ZV) na konci 2. období

Žák:

TV-5-1-01 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti

TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením

TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her

TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka

TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti

TV-5-1-06 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

TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení

TV-5-1-08 zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy

TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky

TV-5-1-10 orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci PO:

žák

TV-5-1-01p chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu

TV-5-1-02p zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením

TV-5-1-03p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností

TV-5-1-04p uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti

TV-5-1-05p reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti

TV-5-1-06p dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play

- zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla

- zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat

- cviky na odstranění únavy