

Vzdělávací oblast: 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 chování podporující zdraví, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Protože je zdraví důležitým předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se poznávání a praktické ovlivňování podpory a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví přináší základní podněty pro pozitivní 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, způsob ochrany i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví. Žáci se seznamují různými riziky, která ohrožují 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.

Při realizaci této vzdělávací oblasti je třeba klást důraz především na praktické dovednosti a jejich aplikace v modelových situacích i v každodenním životě školy. Proto je velmi důležité, aby celý život školy byl ve shodě s tím, co se žáci o zdraví učí a co z pohledu zdraví potřebují. Zpočátku musí být vzdělávání silně ovlivněno kladným osobním příkladem učitele, jeho všestrannou pomocí a celkovou příznivou atmosférou ve škole. Později přistupuje důraz i na větší samostatnost a odpovědnost žáků v jednání, rozhodování a činnostech souvisejících se zdravím. Takto chápané vzdělávání je základem pro vytváření aktivních přístupů žáků k rozvoji i ochraně zdraví.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacím oboru Tělesná výchova. Vzdělávací obsah oblasti Člověk a zdraví prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo využívají (aplikují), a do života školy.

Vzdělávací obor Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v

základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje. V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování – bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem (tabulky, grafy aj.), které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků.

Charakteristické pro pohybové vzdělávání je rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení – v povinné tělesné výchově. Proto se nedílnou součástí tělesné výchovy stávají korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení.

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 hodnotu 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

Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Charakteristika vyučovacího předmětu

Tělesná výchova je realizována v 1.- 5.ročníku. Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje.

Charakteristické pro pohybové vzdělávání je rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností a hodnocení výkonů žáků. Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení - v povinné tělesné výchově. Proto se nedílnou součástí tělesné výchovy stávají korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení.

Cíle vyučovacího předmětu

- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- 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 biologického 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 zdatnost,dobrého fyzického vzhledu a duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy,partnerů, společenských činností atd.
- aktivní zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

Klíčové kompetence

Kompetence k učení

- žáci jsou vedeni k osvojení základního tělocvičného názvosloví
- učí se cvičit podle jednoduchého nákresu nebo popisu cvičení
- změří základní pohybové výkony a porovnají je s předchozími
- orientují se v informačních zdrojích o aktivitách a sportovních akcích
- učitel umožňuje žákům,aby se naučili na základě jasných kritérií hodnotit své činnosti nebo výsledky

Kompetence k řešení problémů

- žáci uplatňují zásady bezpečného chování ve sportovním prostředí a adekvátně reagují v situaci úrazu spolužáka
- řeší problémy v souvislosti s nesportovním chováním,nevhodným sportovním prostředím a nevhodným sport.náčiním a nářadím
- učitel dodává žákům sebedůvěru,podle potřeby žákům v činnostech pomáhá

Kompetence komunikativní

- žáci jsou vedeni ke spolupráci při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
- učí se reagovat na základní povely a pokyny a sami je i vydávají
- zorganizují jednoduché pohybové soutěže,činnosti a jejich varianty
- učitel vede žáky k vzájemnému naslouchání a oceňování přínosů druhých,vytváří příležitosti pro relevantní komunikaci

Kompetence sociální a personální

- žáci jsou vedeni k jednání v duchu fair-play,dodržují pravidla,označí přestupky
- respektují opačné pohlaví
- zvládají pohybové činnosti ve skupině
- učitel zadává úkoly při kterých žáci mohou spolupracovat,umožňuje každému žákovi zažít úspěch

Kompetence občanská

- Žáci se podílí na realizaci pravidelného pohybového režimu
- projevují přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení své zdatnosti
- spojují svou pohybovou činnost se zdravím
- zařazují si do vlastního pohybového režimu korektivní cvičení
- jsou vedeni ke kritickému myšlení, hodnotí cvičení
- učí se být ohleduplní a taktní
- učitel žákům umožňuje, aby se podíleli na utváření kritérií hodnocení činností nebo jejich výsledků

Kompetence pracovní

- Žáci se učí užívat jednotlivé tělocvičné nářadí a náčiní
- učitel vede žáky k uplatňování hlavních zásad hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném životě

Očekávané výstupy-1.období

Žák

- spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení
- spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy
- reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci

Očekávané výstupy-2.období

Žák

- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti
- zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojených pohybových her
- uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka
- jednoduše hodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti
- 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
- užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení
- zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěž na úrovni třídy
- změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky
- orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace

Učivo

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

- význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu
- příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení
- zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití
- rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu
- 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, bezpečnost v šatnách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost
- základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí 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
- průpravné úpoly – přetahy a přetlaky
- základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem
- základy sportovních her – 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
- turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody
- plavání – (*základní plavecká výuka*) hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucím

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

- komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály
- organizace při TV – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí
- zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly
- pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží
- měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy
- zdroje informací o pohybových činnostech

Učební plán předmětu Tělesná výchova

Ročník	1.	2.	3.	4.	5.	celkem hodin
Časová dotace	2	2	2	2	2	10
Disponibilní hodiny	0	0	0	0	0	0
Týdenní dotace celkem	2	2	2	2	2	10

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

Dílčí výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti - zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení - spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení - uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy - reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci v prostorách školy - dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků - dbá na správné dýchání - využívá kompenzační a relaxační cviky - reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti 	<p><u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</u> 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</p> <p><u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u> <u>Základy atletiky</u> - základy bezpečnosti při atletických činnostech - vhodné oblečení pro atletické činnosti</p>	<p>OSV - <i>sebepoznání a sebepečení</i></p> <p>- <i>seberegulace a sebeorganizace</i></p>	

Dílčí výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - reaguje na zjednodušené startovní povely a signály - osvojuje si vysoký a nízký start - osvojuje si princip štafetového běhu - procvičuje rychlý běh na krátkou vzdálenost - přeskakuje nízké překážky v běhu - nacvičuje skok do dálky z místa, skok daleký - osvojuje si techniku hodů kriketovým míčkem - hází z místa - přihrává jednoruč, obouruč - nacvičuje základní herní činnosti - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytimizaci, za pomoci učitele je dodržuje - dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - snaží se o základní estetické držení těla - snaží základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty, atd.) - nacvičuje kotoul vpřed z dřepu stojného, kotoul vpřed do stoje, nácvičí stoje na lopatkách - provádí jednoduchá cvičení na žebřinách - vylézá, slézá v obměnách - cvičí s lavičkami nadél i našíř , provádí různé způsoby chůze a poskoky, - překonává bednu jako překážku s obměnami - nacvičuje šplh na tyči 	<p>Běh</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti <p>Skok</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti <p>Hod</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro hod kriketovým míčkem <p>Cvičení s míči</p> <p>Cvičení s plnými míči - posilování paží</p> <p>Závodivé hry na postřeh</p> <p><u>Základy gymnastiky</u></p> <p><u>Rytmická a kondiční gymnastika</u></p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - zásady bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytimizaci - vhodné oblečení a obutí pro gymnastickou činnost, rytimizaci - rytimizovaný pohyb, nápodoba pohybem <p>Akrobacie - nácvičí kotoulu vpřed,</p> <p>Cvičení na nářadí</p> <p>žebřiny, lavičky, bedna, tyč, trampolína</p> <p>Cvičení se švihadly a lanem</p> <p>Šplh na tyči – nácvičí</p>	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>sebepoznání</i> <i>a</i> <i>Sebepojetí</i> - <i>seberegulace</i> <i>a</i> <i>sebeorganizace</i> 	

Dílčí výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit - zvládá některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo TV - nacvičuje skok přes švihadlo, odraz, kroužení - zvládá v pohybové hře využít i hračky a jiné předměty (mimo tělocvičné náčiní) - uvědomuje si, že lze pohyb spojovat s představou, rytmem, příběhem, pohádkou (slovem) - spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích - uplatňuje pravidla bezpečnosti při sportovních činnostech, za pomoci učitele je dodržuje - zvládá základní pojmy označující náčiní, osvojované dovednosti, části hřiště - zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti - osvojuje si držení míče jednoruč a obouruč - manipuluje bezpečně s pálkou či jiným náčiním - řídí se zjednodušenými pravidly her - spolupracuje při hře - přiměřeně využívá síly při přetahování a přetlacích - ovládá pohybové aktivity v terénu a volné přírodě 	<p><u>Pohybové hry s různým zaměřením, využití hraček a netradičního náčiní</u> Základní pojmy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - související s osvojovanými hrami a používaným náčiním - základní organizační povely pro realizaci her - základní pravidla osvojovaných her - bezpečnost při různých druzích her a v různých podmínkách - využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám <p><u>Sportovní hry</u> Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - spojené s osvojovanými činnostmi, - náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště - základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách <p>Vlastní nácvik</p> <p><u>Úpoly</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - přetahy a přetlaky <p><u>TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ</u> (sportovní den, bran. – turist. den)</p>	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>sebepoznání a Sebepojetí</i> - <i>seberegulace a sebeorganizace</i> 	

Dílčí výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - provádí kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu - vyjadřuje melodie a rytmus pohybem - nacvičuje jednoduché tance <ul style="list-style-type: none"> - seznamuje se s vodou, hraje si s vodou - samostatně se pohybuje ve vodě - vydechuje do vody - splývá s dopomocí - ponoří hlavu do vody <ul style="list-style-type: none"> - pozná základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály - orientuje se v prostoru a při činnostech ve známém (běžném) prostředí - seznamuje se s olympijskými ideály a symboly her, závodů, soutěží - měření výkonů, základní pohybové testy 	<p><u>Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Zařazuje se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení. <p><u>Plavání</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - základní hygienická pravidla - seznamování a hry s vodou <p><u>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</u></p> <p>Komunikace v TV</p> <p>Organizace při TV</p> <p>Zásady jednání a chování – fair play, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností</p> <p>Měření a posuzování pohybových dovedností</p> <p>Zdroje informací o pohybových činnostech</p>	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - sebezpoznání a sebezpojetí - seberegulace a sebeorganizace 	

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

Dílčí výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti - zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení - spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení - uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy - reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci v prostorách školy - dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků - dbá na správné dýchání - využívá kompenzační a relaxační cviky - reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti 	<p><u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</u></p> <p>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</p>	<p>OSV</p> <p>- <i>sebepoznání</i> <i>a</i> <i>sebepojetí</i></p> <p>- <i>seberegulace</i> <i>a</i> <i>sebeorganizace</i></p>	

Dílčí výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - reaguje na startovní povely a signály - osvojuje si vysoký a nízký start - osvojuje si princip štafetového běhu - procvičuje rychlý běh na krátkou vzdálenost - přeskakuje nízké překážky v běhu - nacvičuje skok do dálky z místa, skok daleký - osvojuje si techniku hodů kriketovým míčkem - hází z místa - nacvičuje driblování - přihrává jednoruč, trčením obouruč - nacvičuje základní herní činnosti - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytmizaci, za pomoci učitele je dodržuje - dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - snaží se o základní estetické držení těla - snaží základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty, atd.) - nacvičuje kotoul vpřed z dřepu stojného, kotoul vpřed do stoje, nácvik stoje na lopatkách - provádí jednoduchá cvičení na žebřinách - cvičí s lavičkami nadél i našíř , provádí různé způsoby chůze a poskoky - překonává bednu jako překážku s obměnami - nacvičuje šplh na tyči 	<p><u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u></p> <p><u>Základy atletiky</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - základy bezpečnosti při atletických činnostech - vhodné oblečení pro atletické činnosti <p>Běh</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti <p>Skok</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti <p>Hod</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro hod kriketovým míčkem <p>Cvičení s míči</p> <p>Cvičení s plnými míči - posilování paží</p> <p>Závodivé hry na postřeh</p> <p><u>Základy gymnastiky</u></p> <p><u>Rytmická a kondiční gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zásady bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytmizaci - rytmizovaný pohyb, nápodoba pohybem <p>Akrobacie - nácvik kotoulu vpřed,</p> <p>Cvičení na nářadí žebřiny, lavičky, bedna, tyč, trampolína,</p> <p>Šplh na tyči - nácvik</p>	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>sebepoznání</i> <i>a</i> - <i>sebepečetí</i> - <i>seberegulace</i> <i>a</i> - <i>sebeorganizace</i> 	

Dílčí výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit - zvládá některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo TV - nacvičuje skok přes švihadlo, odraz, kroužení, přeskok střídnonož, snožmo - zvládá v pohybové hře využít i hračky a jiné předměty (mimo tělocvičné náčiní) - uvědomuje si, že lze pohyb spojovat s představou, rytmem, příběhem, pohádkou (slovem) - spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích - uplatňuje pravidla bezpečnosti při sportovních činnostech, za pomoci učitele je dodržuje - zná základní pojmy označující náčiní, osvojované dovednosti, části hřiště - zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti - osvojuje si držení míče jednoruč a obouruč - manipuluje bezpečně s pálkou či jiným náčiním - řídí se zjednodušenými pravidly her - spolupracuje při hře - přiměřeně využívá síly při přetahování a přetlacích - ovládá pohybové aktivity v terénu a volné přírodě 	<p><u>Pohybové hry s různým zaměřením, využití hraček a netradičního náčiní</u> Základní pojmy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - související s osvojovanými hrami a používaným náčiním - základní organizační povely pro realizaci her - základní pravidla osvojovaných her - bezpečnost při různých druzích her a v různých podmínkách - využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám <p><u>Sportovní hry</u> Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - spojené s osvojovanými činnostmi, - náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště - základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách <p>Vlastní nácvik</p> <p><u>Úpoly</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - přetahy a přetlaky <p><u>TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ</u> (sportovní den, bran. – turist. den)</p>	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>sebepoznání</i> a <i>sebepojetí</i> - <i>seberegulace</i> a <i>sebeorganizace</i> 	

Dílčí výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - provádí kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu - vyjadřuje melodie a rytmus pohybem - nacvičuje jednoduché tance <p>- Plavecký výcvik</p> <ul style="list-style-type: none"> - splývá v obou polohách na hloubce i s deskou - rytmicky vydechuje do vody - nacvičuje kroužkové a znakové nohy - hraje závodivé hry ve vodě - nacvičuje skoky a pády do vody po nohou <ul style="list-style-type: none"> - pozná základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály - orientuje se v prostoru a při činnostech ve známém (běžném) prostředí - seznamuje se s olympijskými ideály a symboly her, závodů, soutěží - měří výkony své i spolužáků, dovede posoudit zlepšení 	<p><u>Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Zařazuje se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení. <p><u>Plavání</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - základní hygienická pravidla - seznamování a hry s vodou - splývání - kroužkové a znakové nohy na okraji bazénu <p><u>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</u></p> <p>komunikace v TV organizace při TV zásady jednání a chování – fair play, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností měření a posuzování pohybových dovedností zdroje informací o pohybových činnostech</p>	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>sebepoznání</i> <i>a</i> <i>sebepojetí</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>seberegulace</i> <i>a</i> <i>sebeorganizace</i> 	

Vzdělávací oblast: **Umění a kultura**
 Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**
 Ročník: **3.**

Dílčí výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti - zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení - spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení - uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy - reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci v prostorách školy - dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků - dbá na správné dýchání - využívá kompenzační a relaxační cviky - reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti 	<p><u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</u></p> <p>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</p>	<p>OSV</p> <p>- <i>sebepoznání</i> <i>a</i> <i>sebepojetí</i></p> <p>- <i>seberegulace</i> <i>a</i> <i>sebeorganizace</i></p>	

Dílčí výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - reaguje na startovní povely a signály - provádí vysoký a nízký start - provádí rychlý běh k metě různými způsoby - osvojuje si princip štafetového běhu - procvičuje rychlý běh na krátkou vzdálenost,50m na čas - přeskakuje nízké překážky v běhu - provádí skok do dálky z místa, skok daleký - osvojuje si techniku hodů kriketovým míčkem - hází z místa - nacvičuje driblování - přihrává jednoruč, obouruč - nacvičuje základní herní činnosti - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytmiizaci, dodržuje je - zná cvičební polohy i postoje rukou, nohou, trupu - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - snaží se o základní estetické držení těla - snaží základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty, atd.) - nacvičuje kotoul vpřed z dřepu stojného, kotoul vpřed do stoje, nácvik stoje na lopatkách - nacvičuje kotoul vzad - provádí jednoduchá cvičení na žebřinách – vylézá, slézá v obměnách - cvičí s lavičkami nadél i našíř, provádí různé způsoby chůze a poskoky - překonává bednu jako překážku s obměnami - nacvičuje šplh na tyči 	<p><u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u></p> <p>Základy atletiky</p> <ul style="list-style-type: none"> - základy bezpečnosti při atletických činnostech <p>Běh</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti - běžecká abeceda <p>Skok</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti <p>Hod</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro hod kriketovým míčkem <p>Cvičení s míči</p> <p>Cvičení s plnými míči - posilování paží</p> <p>Závodivé hry na postřeh</p> <p><u>Základy gymnastiky</u></p> <p><u>Rytmická a kondiční gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zásady bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytmiizaci - vhodné oblečení a obutí pro gymnastickou činnost, rytmiizaci - rytmiizovaný pohyb,nápodoba pohybem, <p>Akrobacie - nácvik kotoulu vpřed, vzad</p> <p>Cvičení na nářadí</p> <p>žebřiny, lavičky, bedna, tyč, trampolína</p> <p>Šplh na tyči - nácvik</p>	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>sebezpoznání</i> <i>a</i> <i>sebepojetí</i> - <i>seberegulace</i> <i>a</i> <i>sebeorganizace</i> 	

Dílčí výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit - zvládá některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo TV - nacvičuje skok přes švihadlo, odraz, kroužení, přeskok střídnonož - zvládá v pohybové hře využít i hračky a jiné předměty (mimo tělocvičné náčiní) - uvědomuje si, že lze pohyb spojovat s představou, rytmem, příběhem, pohádkou (slovem) - spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích - uplatňuje pravidla bezpečnosti při sportovních činnostech, za pomoci učitele je dodržuje - zvládá základní pojmy označující náčiní, osvojované dovednost, části hřiště - zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti - procvičuje držení míče jednoruč a obouruč - manipuluje bezpečně s pálkou či jiným náčiním - řídí se pravidly her - spolupracuje při hře - přiměřeně využívá síly při přetahování a přetlacích - ovládá pohybové aktivity v terénu a volné přírodě 	<p><u>Pohybové hry s různým zaměřením, využití hraček a netradičního náčiní</u> Základní pojmy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - související s osvojovanými hrami a používaným náčiním - základní organizační povely pro realizaci her - základní pravidla osvojovaných her - bezpečnost při různých druzích her a v různých podmínkách - využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám <p><u>Sportovní hry</u> Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště - základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách <p>Vlastní nácvik</p> <p><u>Úpoly</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - přetahy a přetlaky <p><u>TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ</u> (sportovní den, bran. – turist. den)</p>	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>sebepoznání</i> <i>a</i> - <i>sebepojetí</i> - <i>seberegulace</i> <i>a</i> - <i>sebeorganizace</i> 	

Dílčí výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - provádí kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu - vyjadřuje melodie a rytmus pohybem, - nacvičuje jednoduché tance <ul style="list-style-type: none"> - zná signály pro dorozumívání v prostředí bazénu - dovede přivolat pomoc - nacvičuje skoky a pády do vody po hlavě - splývá na prsou, na zádech - nacvičuje kraulové a znakové paže - osvojuje si jeden plavecký styl <ul style="list-style-type: none"> - používá základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály - orientuje se v prostoru a při činnostech ve známém (běžném) prostředí - seznamuje se s olympijskými ideály a symboly her, závodů, soutěží - dovede změřit výkony své i spolužáků 	<p><u>Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Zařazuje se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení. <p><u>Plavání</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - základní hygienická pravidla - potápění, lovení předmětů - splývání na prsou, na zádech - kraulové a znakové nohy 10m - nácvik kraulových a znakových paží <p><u>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</u></p> <p>komunikace v TV</p> <p>organizace při TV</p> <p>zásady jednání a chování – fair play, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností</p> <p>měření a posuzování pohybových dovedností svých i ostatních dětí</p> <p>zdroje informací o pohybových činnostech</p>	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>sebepoznání</i> a <i>sebepojetí</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>seberegulace</i> a <i>sebeorganizace</i> 	

Vzdělávací oblast: **Umění a kultura**
 Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**
 Ročník: **4.**

Dílčí výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti - zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení - spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení - uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech, ve známých prostorách školy - reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci v prostorách školy - dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků - dbá na správné dýchání - využívá kompenzační a relaxační cviky - reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti - uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení své zdatnosti - zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením 	<p><u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</u></p> <p>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</p> <p><u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u></p> <p>Základy atletiky - základy bezpečnosti při atletických činnostech</p>	<p>OSV</p> <p>- <i>sebepoznání</i> <i>a</i> <i>sebepojetí</i></p> <p>- <i>seberegulace</i> <i>a</i> <i>sebeorganizace</i></p>	

Dílčí výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - reaguje na startovní povely a signály - provádí vysoký a nízký start - vytrvalý běh na dráze 300m - procvičuje si princip štafetového běhu - procvičuje rychlý běh na krátkou vzdálenost, 60m na čas - přeskakuje nízké překážky v běhu - provádí skok do dálky z místa, skok daleký s rozběhem - osvojuje si techniku hodů kriketovým míčkem - hází z místa i s rozběhem - nacvičuje driblování - přihrává jednoruč, obouruč - nacvičuje základní herní činnosti s různými typy míčů - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytmiizaci, dodržuje je - zvládá cvičební polohy i postoje rukou, nohou, trupu - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá základní estetické držení těla - snaží se o základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty, atd.) - provádí kotoul vpřed z dřepu stojného, do stoje, Provádí stoj na lopatkách - provádí kotoul vzad - provádí jednoduchá cvičení na žebřinách - vylézá, slézá v obměnách - cvičí s lavičkami nadél i našíř, provádí různé způsoby chůze a poskoky, - překonává bednu jako překážku s obměnami - provádí průpr. cvičení pro nácvik gymn. odrazu z můstku - nacvičuje roznožku přes kozu našíř odrazem z trampolíny (můstku), procvičuje šplh na tyči 	<p>Běh</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti - běžecká abeceda <p>Skok</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti <p>Hod</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro hod kriketovým míčkem <p>Cvičení s míči</p> <p>Cvičení s plnými míči - posilování paží</p> <p>Závodivé hry na postřeh</p> <p><u>Základy gymnastiky</u></p> <p><u>Rytmická a kondiční gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zásady bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytmiizaci - vhodné oblečení a obutí pro gymnastickou činnost, rytmiizaci - rytmiizovaný pohyb, nápodoba pohybem, <p>Akrobacie - nácvik kotoulu vpřed, vzad</p> <p>Cvičení na nářadí</p> <p>žebřiny, lavičky, bedna, tyč, trampolína</p> <p>Šplh na tyči</p>	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>sebezpoznání</i> <i>a</i> <i>sebepojetí</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>seberegulace</i> <i>a</i> <i>sebeorganizace</i> 	

Dílčí výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit - zvládá pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo TV - zvládá skok přes švihadlo, odraz, kroužení, přeskok střídnonož - zvládá v pohybové hře využít i hračky a jiné předměty (mimo tělocvičné náčiní) - uvědomuje si, že lze pohyb spojovat s představou, rytmem, příběhem, pohádkou (slovem) - spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích - uplatňuje pravidla bezpečnosti při sportovních činnostech, za pomoci učitele je dodržuje - zvládá základní pojmy označující náčiní, osvojované dovednosti, části hřiště - zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti - zvládá hod míčem jednoruč a obouruč - manipuluje bezpečně s pálkou či jiným náčiním - řídí se pravidly her - spolupracuje při hře - vytváří varianty osvojených pohybových her - přiměřeně využívá síly při přetahování a přetlacích - ovládá pohybové aktivity v terénu a volné přírodě 	<p><u>Pohybové hry s různým zaměřením, využití hraček a netradičního náčiní</u></p> <p>Základní pojmy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - související s osvojovanými hrami a používaným náčiním - základní organizační povely pro realizaci her - základní pravidla osvojovaných her - bezpečnost při různých druzích her a v různých podmínkách - využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám <p><u>Sportovní hry</u></p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště - základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách <p>Vlastní nácvik</p> <p><u>Úpoly</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - přetahy a přetlaky <p><u>TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ</u></p> <p>(sportovní den, bran. – turist. den)</p>	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>sebepoznání</i> <i>a</i> - <i>sebepojetí</i> - <i>seberegulace</i> <i>a</i> - <i>sebeorganizace</i> 	

Dílčí výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - provádí kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, - vyjadřuje melodie a rytmus pohybem, - nacvičuje jednoduché tance <ul style="list-style-type: none"> - zná signály pro dorozumívání v prostředí bazénu - dovede přivolat pomoc - seznamuje se s prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu - nacvičuje skoky a pády do vody po hlavě - splývá na prsou, na zádech - nacvičuje kroulové a znakové paže - osvojuje si jeden plavecký styl <ul style="list-style-type: none"> - používá základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály - orientuje se v prostoru a při činnostech ve známém (běžném) prostředí - seznamuje se s olympijskými ideály a symboly her, závodů, soutěží - dovede změřit výkony své i spolužáků - adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka - zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěž na úrovni třídy 	<p><u>Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Zařazuje se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení. <p><u>Plavání</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - základní hygienická pravidla a signály pro dorozumívání - prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu - potápění, lovení předmětů - splývání na prsou, na zádech - kroulové a znakové nohy 10m - nácvik kroulových a znakových paží <p><u>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</u></p> <p>Komunikace v TV</p> <p>Organizace při TV Zásady jednání a chování – fair play, Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností</p> <p>Měření a posuzování pohybových dovedností svých i ostatních dětí</p> <p>Zdroje informací o pohybových činnostech</p>	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>sebezpoznání</i> <i>a</i> <i>sebepojetí</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>seberegulace</i> <i>a</i> <i>sebeorganizace</i> 	

Vzdělávací oblast: **Člověk a zdraví**
 Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**
 Ročník: **5.**

Dílčí výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti - zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení - spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení - uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy - reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci v prostorách školy - dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků - dbá na správné dýchání - využívá kompenzační a relaxační cviky - reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti - uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení své zdatnosti - zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením 	<p><u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</u> 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</p> <p><u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u> Základy atletiky - základy bezpečnosti při atletických činnostech</p>	<p>OSV - <i>sebepoznání</i> <i>a</i> <i>sebepojetí</i></p> <p>- <i>seberegulace</i> <i>a</i> <i>sebeorganizace</i></p>	

Dílčí výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - reaguje na startovní povely a signály - provádí vysoký a nízký start - vytrvalý běh na dráze 500m - procvičuje štafetový běhu - procvičuje rychlý běh na krátkou vzdálenost, 60m na čas - přeskakuje nízké překážky v běhu - skok daleký s rozběhem a odrazem z břevna - osvojuje si techniku hodů kriketovým míčkem - hází z místa i s rozběhem - nacvičuje driblování - přihrává jednoruč, obouřuč - procvičuje základní herní činnosti s různými typy míčů - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytmiizaci, dodržuje je - zvládá cvičební polohy i postoje rukou, nohou, trupu - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá základní estetické držení těla - snaží se o základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty, atd.) - provádí kotoul vpřed z dřepu stojného, do stoje, provádí stoj na lopatkách - provádí kotoul vzad - provádí jednoduchá cvičení na žebřinách - vylézá, slézá v obměnách - cvičí s lavičkami nadél i našíř, provádí různé způsoby chůze a poskoky - překonává bednu jako překážku s obměnami - provádí průpr. cvičení pro nácvik gymn. odrazu z můstku - nacvičuje roznožku přes kozu našíř odrazem z trampolíny (můstku), procvičuje šplh na tyči 	<p>Běh</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti - běžecká abeceda <p>Skok</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti <p>Hod</p> <ul style="list-style-type: none"> - hod kriketovým míčkem <p>Cvičení s míči</p> <p>Cvičení s plnými míči - posilování paží</p> <p>Závodivé hry na postřeh</p> <p><u>Základy gymnastiky</u></p> <p><u>Rytmiická a kondiční gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zásady bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytmiizaci - vhodné oblečení a obutí pro gymnastickou činnost, rytmiizaci - rytmiizovaný pohyb, nápodoba pohybem, Akrobacie - nácvik kotoulu vpřed, vzad <p>Cvičení na nářadí</p> <p>žebřiny, lavičky, bedna, tyč, trampolína</p> <p>Šplh na tyči</p>	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>sebezpoznání</i> <i>a</i> <i>sebepojetí</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>seberegulace</i> <i>a</i> <i>sebeorganizace</i> 	

Dílčí výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit - zvládá pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo TV - zvládá skok přes švihadlo, odraz, kroužení, přeskok střídnonož - zvládá v pohybové hře využít i hračky a jiné předměty (mimo tělocvičné náčiní) - uvědomuje si, že lze pohyb spojovat s představou, rytmem, příběhem, pohádkou (slovem) - spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích - uplatňuje pravidla bezpečnosti při sportovních činnostech, za pomoci učitele je dodržuje - zvládá základní pojmy označující náčiní, osvojované dovednosti, části hřiště - zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti - zvládá hod míčem jednoruč a obouruč - manipuluje bezpečně s pálkou či jiným náčiním - řídí se pravidly her - spolupracuje při hře - vytváří varianty osvojených pohybových her - přiměřeně využívá síly při přetahování a přetlacích - ovládá pohybové aktivity v terénu a volné přírodě 	<p><u>Pohybové hry s různým zaměřením, využití hraček a netradičního náčiní</u> Základní pojmy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - související s osvojovanými hrami a používaným náčiním - základní organizační povely pro realizaci her - základní pravidla osvojovaných her - bezpečnost při různých druzích her a v různých podmínkách - využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám <p><u>Sportovní hry</u> Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště - základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách <p>Vlastní nácvik</p> <p><u>Úpoly</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - přetahy a přetlaky <p><u>TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ</u></p> <p>(sportovní den, bran. – turist. den)</p>	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>sebepoznání</i> <i>a</i> - <i>sebepojetí</i> - <i>seberegulace</i> <i>a</i> - <i>sebeorganizace</i> 	

Dílčí výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - provádí kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, - vyjadřuje melodie a rytmus pohybem, - nacvičuje jednoduché tance <ul style="list-style-type: none"> -zná signály pro dorozumívání v prostředí bazénu - dovede přivolat pomoc -seznamuje se s prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucím - nacvičuje skoky a pády do vody po hlavě - splývá na prsou, na zádech - nacvičuje kraulové a znakové paže - osvojuje si jeden plavecký styl <ul style="list-style-type: none"> - používá základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály - orientuje se v prostoru a při činnostech ve známém (běžném) prostředí - seznamuje se s olympijskými ideály a symboly her, závodů, soutěží - dovede změřit výkony své i spolužáků - adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka - zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěž na úrovni třídy, dohodne se na spolupráci 	<p><u>Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zařazuje se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení. <p><u>Plavání</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - základní hygienická pravidla a signály pro dorozumívání - prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucím - potápění, lovení předmětů - splývání na prsou, na zádech - kraulové a znakové nohy 10m - nácvik kraulových a znakových paží <p><u>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</u></p> <p>Komunikace v TV</p> <p>Organizace při TV Zásady jednání a chování – fair play, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností</p> <p>Měření a posuzování pohybových dovedností svých i ostatních dětí</p> <p>Zdroje informací o pohybových činnostech</p>	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>sebezpoznání</i> <i>a</i> <i>sebepojetí</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>seberegulace</i> <i>a</i> <i>sebeorganizace</i> 	

