

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Tělesná výchova

Vzdělávací předmět Tělesná výchova směřuje k poznání vlastních pohybových možností a zájmů a k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu.

Charakteristika vyučovacího předmětu – 1.stupeň

Obsahové, časové a organizační vymezení

Vyučovací předmět Tělesná výchova se vyučuje v 1., 2.,3., 4., 5.ročníku jako samostatný předmět s časovou dotací 2 hodiny týdně. Ve Výuce jev maximální míře je využíváno přírodního prostředí a to i v zimním období, některé tematické celky (plavání) jsou organizovány ve formě kurzů. Do 5. ročníku probíhá výuka koedukovaně.

V rámci tohoto předmětu jsou naplňovány tyto výchovné a vzdělávací strategie a jsou využívány následující postupy:

Kompetence k učení:

- vedeme žáky k poznávání vlastních pohybových schopností a jejich individuálního rozvoje,
- klademe důraz prožívání souvislosti mezi tělesnou kondicí a psychickou pohodou,
- podporujeme systematické sledování vývoje vlastní fyzické zdatnosti.

Kompetence k řešení problémů:

- vyžadujeme přemýšlení o problému při ovládnutí cviku, sportovního prvku a hledání tréninkové cesty k jeho odstranění,
- poskytujeme žákům vhodné taktiky v individuálních i kolektivních sportech.

Kompetence komunikativní:

- klademe důraz na vyslechnutí a řízení se pokyny vedoucího družstva,
- poskytujeme prostor pro diskusi o taktice družstva,
- provádíme pořizování záznamu a obrazového materiálu ze sportovních činností a jejich prezentaci.

Kompetence sociální a personální:

- klademe důraz na dodržování pravidel fair play,
- vyžadujeme podílení se na rozvoji spolupráce uvnitř kolektivu sportovního družstva,
- klademe důraz na rozdělování a přijímání úkolů v rámci sportovního družstva.

Kompetence občanské:

- podporujeme aktivní sportování,

- klademe důraz na objasnění a podání příkladů potřeby dodržování hygieny při tělesných aktivitách,
- provádíme první pomoc při úrazech lehčího charakteru,
- zařazujeme emoční i věcné seznámení se škodlivostí požívání drog a jiných škodlivin.

Kompetence pracovní:

- klademe důraz na nutnost dodržování pravidel ve sportu, v celém životě,
- podporujeme vyhledávání možných rizik při pohybových činnostech a hledání cest jejich minimalizace,
- provádíme zpracovávání a prezentaci naměřených výkonů.

Kompetence digitální

- učíme žáky využívat digitální technologie k usnadnění, zefektivnění a zkvalitnění výsledků své práce

PRŮŘEZOVÁ TÉMATA

OSV - Sociální rozvoj – Kooperace a kompetice – rozvoj individuálních dovedností pro kooperaci (seberegulace v situaci nesouhlasu, odporu apod., dovednost odstoupit od vlastního nápadu, dovednosti navazovat na druhé a rozvíjet vlastní linku jejich myšlenky, pozitivní myšlení apod.), rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci (jasná a respektující komunikace, řešení konfliktů, podřízení se, vedení a organizování práce skupiny), rozvoj individuálních a sociálních dovedností pro etické zvládnání situací soutěže, konkurence.

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Ročník: 1.

Očekávané výstupy

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

Dílčí výstupy

- je veden ke správnému držení těla, dýchání, hygieně při sportování, snaží se dodržovat pravidla bezpečnosti, respektovat zdravotní handicap, ví o významu sportu pro život, seznamuje se s přípravou na sportovní činnost,

- učí se užívat základní tělocvičné pojmy, je seznamován s názvy tělocvičných náradí a náčiní, reaguje na smluvené povely a signály, používá sportovní obuv a oblečení, spolupracuje při týmových hrách a respektuje pravidla her i soutěží v družstvech, seznamuje se s měřením výkonnosti některých sportovních výkonů, učí se technikám skoků, hodů míčem, je seznámen a snaží se rozumět druhům běhů a skoků, pojmenuje míčové hry,

- reaguje na smluvené povely, spolupracuje při týmových soutěžích, ví o prostorách ve škole vhodných ke sportování a bezpečnosti v nich, je veden k fair play,

- seznamuje se s bezpečností na silnici.

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 a umývárkách, 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 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,
- 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
- další pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků).

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

Mezipředmětové vztahy:

M - využití slovních úloh

ČJ – vyprávění

PRV – dopravní výchova

HV – pohybové hry, taneční kroky

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Ročník: 2.

Očekávané výstupy

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

Dílčí výstupy

- zná správné obutí a oblečení na Tv,
- ví, kde je bezpečné místo pro sportovní aktivity ve škole i mimo ni,
- chápe význam přípravy těla na zátěž,
- je seznámen s 1. pomocí u jednodušších zranění,
- je seznámen s bezpečností při cvičení na jednotlivých nářadích,
- využívá možností školního zařízení,
- zvládá průpravná cvičení k atletickým, gymnastickým a akrobatickým cvičením,
- je seznámen s technikou běhů,
- umí kotoul vpřed, zvládá poskoky, přísuný krok, chápe význam silových, relaxačních cvičení,
- je veden k toleranci u méně nadaných spolužáků a chápání pravidel při týmových hrách a soutěžích, - reaguje na pokyny a povely,

Učivo:

Činnosti ovlivňující zdraví

- význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu,
- příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění, 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 a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, 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 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,
- 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,
- plavání – hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a bezpečnosti,
- turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody,
- další pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků)

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

Mezipředmětové vztahy:

M - využití slovních úloh

ČJ – vyprávění

PRV – dopravní výchova

HV – pohybové hry, taneční kroky

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Ročník: 3.

Očekávané výstupy

- TV-3-1-01 - spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti,
- 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 očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření

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

Dílčí výstupy:

- je si vědom důležitosti přípravy a pomáhá ostatním,
- dbá pokynů učitele a instruktora při plaveckém výcviku,
- ví, jak se bezpečně chovat při přesunu na sportoviště,
- chápe důležitost dopravních předpisů,
- dbá na správné držení těla a dýchání při provádění cviků i dalších činnostech,
- užívá základní tělocvičné pojmy a zásady pohybové hygieny,
- zná zjednodušená pravidla sportů a soutěží spolupracuje v týmu a jedná fair play, reaguje na povely pořadových cvičení,
- dodržuje pravidla bezpečnosti na všech sportovištích,
- rozlišuje míče na různé míč.hry, snaží se dohodnout na spolupráci,
- pozná porušení pravidel a jejich následků,
- ví o taktice při vytrvalostním běhu a běhu v přírodním terénu

- projevuje vůli zlepšovat své výkony,
- zajímá se o cvičení s hudbou,
- zná a respektuje pokyny instruktorů při plaveckém výcviku, nebojí se vody, ale dbá bezpečnosti při vodních sportech, zvládá jeden plavecký způsob, je seznamován s prvky sebezáchrany a pomoci tonoucímu,
- ví, jak se chovat při sportovních aktivitách v přírodě,
- respektuje zdravotní indispozice a handicap spolužáků i ostatních,
- ví, kde bezpečně jezdit na kole reaguje na smluvené signály a povely
- ví, kde se převléct do cvičebního úboru,
- je seznámen s organizací přesunu na sportoviště,
- ví, co jsou OH, chápe jednání fair play,
- učí se vyhledávat sportovní události v médiích.

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 a umývárkách, 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 – hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a bezpečnosti
- lyžování, bruslení (podle podmínek školy) – hry na sněhu a na ledě - další pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků).

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,

Mezipředmětové vztahy:

PRV - měření látek, ochrana přírody, zdraví

M – převody jednotek délky, slovní úlohy o sportu

ČJ – vyprávění

HV – 2/4 a 3/4 takt, pohybové hry

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Ročník: 4.

Očekávané výstupy

- 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-5-1-08 - zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy
- TV-5-1-11 – adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti,
- TV-5-1-12 – zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti,

Minimální doporučená úroveň očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření

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

Dílčí výstupy

- ví o bezpečnosti a hygieně, škodlivosti návykových látek,
- chápe význam každodenního cvičení,
- seznamuje se s významem a účinností vyrovnávacích, kompenzačních, relaxačních a dechových cvičení,
- dbá na správné držení těla,
- chápe význam přípravy organismu na zátěž, zvládá ošetření menších poranění, chápe důležitost čistoty a bezpečnosti sportovišť, zná tel. číslo záchranné služby
- je seznámen s technikou odrazů skoků a taktikou při bězích a ostatních atletických disciplín,
- rozumí povelům a názvosloví,
- ví o významu cvičení v přírodě
- zná a respektuje pokyny instruktorů při plaveckém výcviku, dbá bezpečnosti při vodních sportech, zvládá jeden plavecký způsob, je seznamován s prvky sebezáchrany a pomoci tonoucímu,

- postupně zvládá pohybové dovednosti, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, spolupracuje při soutěžích a variantách činností, cvičí podle jednoduchého popisu
- je schopen reagovat pohybem na příkazy,
- pokusí se užít správných tanečních kroků na reprodukovanou hudbu
- soutěží a využívá spolupráce s ostatními, ví o náčiních a nářadích (plný míč, lano na přetahování, žebřiny, hrazda...)
- ví o organizaci utkání, snaží se o hod jednoruč i obouruč na koš (branku), držení míče pod kontrolou mužstva, tlumení, zastavení míče nohou, dribling, nahrávky, spolupracuje s týmem, je si vědom porušení pravidel a jejich následků, jedná fair play,
- chápe a řídí se tělocvičným názvoslovím a domluvenými signály,
- ví, co jsou olympijské hry a jejich význam,
- je schopen měřit a vyhodnotit rychlostní a délková sportovní odvětví,
- toleruje handicap, výkonnost a odlišnosti spolužáků,
- jeví zájem o sportovním dění v okolí, Evropě i světě

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 a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, 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 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,
- 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,
 - lyžování, bruslení – hry na sněhu a na ledě,
 - další pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků).

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,

Mezipředmětové vztahy:

ČJ – vyprávění sportovního zážitku

M – převody jednotek

PŘÍR – ochrana přírody, měření délky a času

PČ – úklid hřiště

VL – tělovýchovné organizace – Sokol, Junák, Orel

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

Ročník: 5.

Očekávané výstupy

- 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-5-1-05 - 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-5-1-09 - 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 očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření
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-5-1-05p – 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

Díličí výstupy

- zná bezpečnostní a hygienická pravidla na sportovištích,
- ví, jak se správně oblékat na různé sporty,
- je si vědom významu protahovacích, napínacích korektivních a uvolňovacích cviků pro správné držení těla i v souvislosti jednostrannou zátěží,
- zná nejčastější úrazy při různých sportech, zvládá základy 1. pomoci, přivolá

lékařskou pomoc,

- zná dopravní pravidla při jízdě na kole,
- ví o nebezpečí návykových látek při sportu
- zná techniku startů, taktiku vytrvalého běhu i sprintu,
- dbá na správné dýchání a uvolňovací cviky,
- ví o metodách odrazu při skocích,
- snaží se o zlepšování svých výkonů,
- toleruje případné nedostatky spolužáků, ctí a respektuje různost pohlaví,
- zná průpravná cvičení pro některá odvětví sportu,
- cvičí podle jednoduchých nákresů,
- pomáhá při organizaci hodiny,
- dokáže sám vést rozcvičku,
- zvládá techniku odrazů při přeskocích,
- taktně hodnotí výkony své i ostatních, snaží se přispět svými nápady k realizaci společné činnosti
- ví o významu průpravných cvičení pro organismus,
- zvládá hody jedno i obouruč, techniku střelby na branku a koš, stopáž a přihrávky nohou,
- ovládá pravidla některých atletických a týmových sportovních odvětví,
- je si vědom porušení pravidel a jejich následků, je si vědom důležitosti spolupráce v týmu i v náhodně určených družstvech,
- zná dopravní a bezpečnostní pravidla při jízdě na kole a jeho základní vybavení,
- ví o správném chování v přírodě,
- zná a ctí pravidla pobytu v CHKO a na značených turistických stezkách,
- ví kde a jak bezpečně sportovat v zimě
- chápe význam povelů a signálů při sportovních činnostech,
- vyzná se v organizaci TV ve škole,
- je seznamován se sportovními soutěžemi ve škole,
- ví o historii, ideálech a symbolech OH, je veden k jednání fair play,
- ví, kde si vyhledat sportovní informace, které ho zajímají

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 a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, 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 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,
- 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,
- lyžování, bruslení – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích,
- další pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků).

Činnosti podporující pohybové učení

- komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály,
- organizace při TV – základní 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

PRŮŘEZOVÁ TÉMATA

OSV - Sociální rozvoj – Kooperace a kompetice – rozvoj individuálních dovedností pro kooperaci (seberegulace v situaci nesouhlasu, odporu apod., dovednost odstoupit od vlastního nápadu, dovednosti navazovat na druhé a rozvíjet vlastní linku jejich myšlenky, pozitivní myšlení apod.), rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci (jasná a respektující komunikace, řešení konfliktů, podřízení se, vedení a organizování práce skupiny), rozvoj individuálních a sociálních dovedností pro etické zvládnutí situací soutěže, konkurence.

Mezipředmětové vztahy:

ČJ – vyprávění o nebezpečném sportovním zážitku, jak takovému předejít

M- převody jednotek délky a času, slovní úlohy

PŘÍR– ochrana přírody, 1. pomoc, důležitá telefonní čísla

VL – evropské státy, OH, tělovýchovné organizace