

Člověk a zdraví Tělesná výchova

Časová dotace: 1. – 5. ročník 2 vyuč. hodiny

Vzdělávací obor **Tělesná výchova** je součástí komplexního vzdělávání žáků a směřuje nejen k poznávání vlastních pohybových možností, ale i 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. V tělesné výchově je důležité volit vhodné formy, metody a organizaci cvičební jednotky. Předpokládá se diferenciací činností i hodnocení výkonů žáků v závislosti na úrovni jejich pohybového nadání, popř. zdravotním oslabení. Nedílnou součástí jsou vyrovnávací cvičení, která jsou v hodinách tělesné výchovy využívána preventivně.

Vzdělávání v daném předmětu směřuje k těmto **cílům**:

- pochopení důležitosti rozvoje pohybu žáků
- aplikace tělesné výchovy v každodenním životě
- rozvíjení sebehodnocení
- řešení vztahů mezi spolužáky

Forma realizace:

skupinová výuka	cvičení na stanovištích
týmová výuka	míčové hry, rozcvička, rušná část
výuka v družstvech	cvičení v určitém prostoru
výuka ve dvojicích	nácvik kolektivních her

Klíčové kompetence – objevující se v tělesné výchově:

- **k učení:** volí vhodné formy a metody, využívá vlastní schopnosti a snahu o dobré výsledky, učí se postupně kriticky hodnotit své výkony
- **k řešení problémů:** učí se řešit problémy při kolektivní hře, spolupráce všech
- **komunikativní:** je schopen hodnotit sebe i své spolužáky
- **sociální a personální:** dovede spolupracovat ve skupině, přispět svou houževnatostí k lepším výsledkům
- **pracovní:** zvládá využívání znalostí a svých schopností pro svůj vlastní rozvoj, používá bezpečně náčiní a vybavení pro TV, dodržuje bezpečnostní pravidla pro ochranu svého zdraví a zdraví svých spolužáků

Tělesná výchova se především dotýká těchto **průřezových témat**:

- **osobnostní a sociální výchova** – *osobnostní rozvoj* (rozvoj schopností poznávání, sebezpoznaní a sebepojetí, seberegulace a sebeorganizace), *sociální rozvoj* (poznávání lidí, zapojování do kolektivní hry, mezilidské vztahy, komunikace), *morální rozvoj* (řešení problémů a rozhodovací dovednosti, zásady jednání v duchu fair play)
- **výchova demokratického občana** – *občanská společnost a škola*
- **environmentální výchova** – *ekosystémy, základní podmínky života, vztah člověka k prostředí*

Používané nářadí: švédská bedna, lavičky, koza, žebřiny, kruhy, lana (posilování), tyče na šplhání, odrazový můstek, trampolína, kladina, hrazda, žíněnky

Základní škola Paskov – Kirilovova 330
Školní vzdělávací program

Tělesná výchova se promítá do dalších předmětů : ČJ, M, AJ, VL, VV, HV, PČ.

Vzdělávací oblast: **Člověk a zdraví**
Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**
Ročník: **1. – 3.**

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, kurzy, projekty	Poznámky
Žák ➤ spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti ➤ uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy, orientuje se v prostoru ➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení ➤ dodržuje zásady bezpečného chování tak, aby neohrožoval zdraví své a zdraví jiných, učí se zodpovědnosti ➤ reaguje na základní pokyny, povely k osvojované činnosti a její organizaci ➤ reaguje adekvátně na pokyny dospělých při mimořádných událostech ➤ usiluje o přesné provádění pohybů ➤ uplatňuje správné držení těla	Činnosti ovlivňující zdraví Význam pohybu pro zdraví Pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu <i>Příprava organismu před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení</i> <i>Zdravotně zaměřené činnosti</i> Správné držení těla, správné zvedání zátěže, průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití <i>Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</i> <i>Hygiena při TV</i> - hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity <i>Bezpečnost při pohybových činnostech</i> 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 netradičního náčiní při cvičení, pohybová tvořivost <i>Základy gymnastiky</i> Průpravná cvičení, strečinková a uvolňující cvičení, akrobacie, kotouly vpřed a vzad a jejich modifikace, stoj na rukou, rovnovážná cvičení, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající	Prv: aktivní pohyb, vztahy mezi spolužáky ČJ: relaxační cvičení Prv: základní pravidla chování Prv: Denní režim. Zdraví ČJ: Využívání mluveného projevu Osobnostní a sociální výchova: sebepoznání, udržení psychického zdraví ČJ: popis jednoduché činnosti z oblasti sportu M: odhadování délky Osobnostní a sociální výchova: komunikace a rozhodování v běžných i vypjatých situacích VV: Kresba postav Osobnostní a sociální výchova: rozvíjení seberegulace Výchova demokrat. člověka: demokratické vztahy ve škole Osobnostní a sociální výchova: cvičení sebekontroly, spolupráce se skupinou PČ: práce s přírodním materiálem Prv: chování v přírodě, ochrana	

Základní škola Paskov – Kirilovova 330
Školní vzdělávací program

➤ vyjádří hudbu pohybem ➤ smíří se s vlastní neúspěchem ➤ osvojí si pohybové dovednosti s míčem ➤ zvládá herní dovednosti ➤ orientuje se podle turistických značek s pomocí učitele ➤ volí vhodné oblečení ➤ zvládá základní pravidla plaveckého výcviku ➤ reaguje na základní pokyny, povely ➤ orientuje se v prostoru ➤ zhodnotí pohybové možnosti spolužáka i své, jedná	velikosti a hmotnosti <i>Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti</i> Kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičným doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance šplh na tyči <i>Průpravné úpoly - přetahy, přetlaky</i> <i>Základy atletiky</i> Rychlý běh do 50m, motivovaný vytrvalý běh do 500m, nízký a polovysoký start, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem <i>Základy sportovních her</i> Manipulace s míčem, florballovou hokejkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů <i>Turistika a pobyt v přírodě</i> Přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, ochrana přírody <i>Plavání - základní plavecká výuka</i> Hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu <i>Bruslení (podle podmínek školy), základy pohybu na bruslích</i> Hry na sněhu a na ledu <i>Další pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmů žáků)</i> Činnosti podporující pohybové učení <i>Komunikace v TV</i> Základní tělocvičné názvosloví osvojoovaných činností, smluvené povely, signály <i>Organizace při TV</i> Základní organizace prostoru a činnosti ve známém prostředí <i>Zásady jednání a chování</i> Fair play, olympijské ideály a symboly <i>Pravidla zjednodušených osvojoovaných pohybových činností -</i>	přírody, pohyb na čerstvém vzduchu, pitný režim Environmentální výchova – ekosystémy, základní podmínky života Základní plavecký výcvik Podle zájmu rodičů zařazení předplaveckého výcviku v 1. ročníku Ochrana člověka za mimořádných událostí - zásady bezpečného chování a předběžné opatření M: porovnávání čísel
--	--	--

Základní škola Paskov – Kirilovova 330
Školní vzdělávací program

v duchu fair play ➤ dodržuje zjednodušená pravidla her ➤ osvojuje si měření výkonů, sebekontrola a sebeovládání ➤ ovládá základní dovednosti pro spolupráci	her, závodů, soutěží <i>Měření a posuzování pohybových dovedností</i> Měření výkonů, základní pohybové testy <i>Zdroje informací o pohybových činnostech</i>		
--	--	--	--

Základní škola Paskov – Kirilovova 330
Školní vzdělávací program

Vzdělávací oblast: **Člověk a zdraví**
Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**
Ročník: **4.**

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, kurzy, projekty	Poznámky
Žák ➤ uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka ➤ podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti ➤ změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky ➤ jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevně přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje, respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví ➤ žák zařazuje do pohybového režimu korektní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním oslabením ➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojených pohybových her ➤ jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny	Činnosti ovlivňující zdraví Význam pohybu pro zdraví - pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu Příprava organismu - 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	Ochrana člověka za mimořádných událostí Člověk a jeho svět: člověk a jeho zdraví PŘ: základní podmínky života, zdraví a hygiena MA: jednotky délky Výuka v terénu VV: postava v pohybu ČJ: samostatný mluvený projev VL: kontinenty – myšlenka olympijského hnutí PŘ: lidské tělo Výchova demokratického občana: mezilidské vztahy VV: rozvrhnutí prostoru Multikulturní výchova: žáci si uvědomí vlastní identitu, být sám sebou Osobnostní a sociální výchova: objevujeme Evropu a svět Multikulturní výchova: občanská společnost a škola PŘ: ekosystémy, ochrana životního prostředí Mediální výchova : jazyková komunikace: vnímání mluveného i psaného projevu Informační a komunikační technologie: využívání dokumentů jako zdroje informací Vlastní plánek	

Základní škola Paskov – Kirilovova 330
Školní vzdělávací program

k vlastnímu provedení pohybové činnosti ➤ změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky ➤ jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží ➤ učí se zodpovědnosti ➤ orientuje se v informačních zdrojích a pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace ➤ orientuje se v mapě okolí podle turistických značek, podle legendy mapy ➤ orientuje se v prostoru ➤ volí vhodné obutí i oblečení ➤ dovede se smířit s vlastním neúspěchem a umí přijmout porážku ➤ zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy ➤ užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení	hry a aktivity, využití hraček a netradičního náčiní při cvičení, pohybová tvořivost Základy gymnastiky - průpravná cvičení - akrobacie – kotoul vpřed a jeho modifikace, kotoul vzad, stoj na rukou, přeskoky – roznožka, skrčka přes kozu, hrazda, kladinka, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičtým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance Průpravné úpoly - přetahy a přetlaky Základy atletiky - rychlý běh do 60m, nízký start na povel i z bloků, polovysoký start, motivovaný vytrvalý běh do 1000m na dráze (technika běhu), skok daleký z rozběhu – postupně odraz z břevna, skok vysoký, hod kriketovým míčkem z rozběhu 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 Bruslení (podle podmínek školy) - hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na bruslích Průpravná cvičení – strečinková cvičení,		
---	--	--	--

Základní škola Paskov – Kirilovova 330
Školní vzdělávací program

	cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti, pohybové obratnosti, cvičení pro správné držení těla, psychomotorická cvičení 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 zjednodušovaných osvojovaných pohybových činností - her, závodů, soutěží Měření a posuzování pohybových dovedností - měření výkonů, základní pohybové testy Zdroje informací o pohybových činnostech		
--	---	--	--

Základní škola Paskov – Kirilovova 330
Školní vzdělávací program

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

<i>Výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, kurzy, projekty</i>	<i>Poznámky</i>
Žák ➤ uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka ➤ podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti ➤ změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky ➤ zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni ➤ jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevně přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje, respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví ➤ žák zařazuje do pohybového režimu korektní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním oslabením ➤ užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení ➤ zvládá v souladu s individuálními	Činnosti ovlivňující zdraví, význam pohybu pro zdraví Pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu Příprava organismu 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 Základy atletiky - rychlý běh do 60m, nízký start na povel i z bloků, polovysoký start, motivovaný vytrvalý běh do 1000m na dráze (technika běhu), skok daleký z rozběhu –	Osobnostní a sociální výchova osobnostní rozvoj- překonávání překážek, cvičení vůle, vytrvalosti sociální rozvoj – kolektivní hry, respektuje pravidla morální rozvoj – zásady jednání a chování fair play Enviromentální výchova Vztah člověka k prostředí -přizpůsobení se různým podmínkám – počasí a terénu při cvičení venku- vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity Bezpečnost při pohybových činnostech Dotýká se čj ,aj -základní tělocvičné názvosloví, názvy sportů Matematika-používání jednotek při měření výkonu, výpočet vzdálenosti, vytvoření tabulky při organizování turnaje	

Základní škola Paskov – Kirilovova 330
Školní vzdělávací program

předpoklady osvojované pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojených pohybových her ➤ jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti ➤ změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky ➤ jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží ➤ učí se zodpovědnosti ➤ orientuje se v informačních zdrojích a pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace ➤ orientuje se v mapě okolí podle turistických značek, podle legendy mapy ➤ orientuje se v prostoru ➤ volí vhodné obutí i oblečení dovede se smířit s vlastním neúspěchem a umí přijmout porážku	postupně odraz z břevna, skok vysoký, hod kriketovým míčkem z rozběhu Základy gymnastiky Průpravná cvičení – strečinková cvičení, cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti, pohybové obratnosti, cvičení pro správné držení těla, psychomotorická cvičení Akrobacie – kotoul vpřed a jeho modifikace, kotoul vzad, stoj na rukou, přeskoky – roznožka, skrčka přes kozu, hrazda, kladinka, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičtým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance průpravné úpoly, přetahy a přetlaky Pohybové hry s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity, využití hraček a netradičního náčiní při cvičení, pohybová tvořivost 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 Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností Turistika pobyt v přírodě Přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody Hry na sněhu a na ledě dle podmínek. Činnosti podporující pohybové učení Komunikace v TV - základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené		
---	---	--	--

Základní škola Paskov – Kirilovova 330
Školní vzdělávací program

	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 zjednodušovaných osvojovaných pohybových činností her, závodů, soutěží Měření a posuzování pohybových dovedností Měření výkonů, základní pohybové testy zdroje informací o pohybových činnostech		
--	--	--	--