

## Oblast: Člověk a zdraví

### **Charakteristika předmětu Tělesná výchova**

Předmět Tělesná výchova představuje nejdůležitější formu pohybového učení a pohybové kultivace žáků. Tělesná výchova je hlavním zdrojem poznatků a námětů pro zdravotní, rekreační i sportovní využití pohybu v režimu školy a mimo školu. Pohybové vzdělání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové. Smyslem TV je řadit do denního režimu pohybové činnosti, umožnit žákům poznat vlastní pohybové možnosti a přednosti. TV učí uplatňovat osvojené pohybové dovednosti v různých prostředích a s různými účinky. TV vyžaduje spolupráci, tvořivost, objektivitu, rychlé rozhodování, organizační schopnosti a míru zodpovědnosti za své zdraví.

Výuka probíhá v tělocvičně, na hřišti, v plaveckém bazénu, na kluzišti, ve sportovních zařízeních, v létě na plovárně a v přírodě.

### **Obsah předmětu a rozvržení v učebním plánu**

Předmět je rozdělen do všech pěti ročníků. V každém ročníku jsou TV věnovány dvě vyučovací hodiny týdně. V relaxační oblasti jsou přesahy do všech ostatních předmětů i školních projektů, které se věnují průřezovým tématům. Učivo je koncipováno cyklicky.

Předmět TV je rozdělen na tři tematické okruhy – části:

- Činnosti ovlivňující zdraví
- Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností
- Činnosti podporující pohybové učení

### **Formy práce**

Frontální výuka, v určitých částech vyučovací hodiny skupinová či individuální práce

## **Metody práce**

Předvádění a pozorování, práce s ukázkou, metody dovednostně praktické- napodobování, pochvala, odměna, povzbuzení, zveřejnění výsledků

## **Cíle předmětu**

- Poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot
- Pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody
- Orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- Propojování zdraví a mezilidských vztahů se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
- Aktivní zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností
- Ochrana zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech, využívání osvojených postupů při řešení těchto situací
- Osvojení základů zdravého životního stylu

## **Výchovné a vzdělávací strategie v předmětu Tělesná výchova**

### **Kompetence k učení**

#### **Výchovné a vzdělávací strategie učitele**

- Seznamujeme žáky s obecně používanými termíny a učíme je dávat do obecných souvislostí.
- Vedeme je k chápání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty.
- Vedeme je k poznávání vlastních pohybových schopností a k jejich individuálnímu rozvoji.

### **Kompetence k řešení problému**

#### **Výchovné a vzdělávací strategie učitele**

- Vedeme žáky k přemýšlení o problému při ovládnutí cviku, sportovního prvku a k hledání tréninkové cesty k jeho odstranění.
- Učíme žáky hledat vhodné praktiky v individuálních i kolektivních sportech.
- Vedeme žáky ke zpracování a prezentování naměřených výkonů.

### **Kompetence komunikativní**

#### **Výchovné a vzdělávací strategie učitele**

- Poskytujeme žákům prostor pro diskuzi o taktice družstva.
- Vyžadujeme vyslechnutí a přijetí pokynů učitele, vedoucího družstva.
- Podporujeme žáky k vyjadřování svého názoru a naslouchání názorům druhých.

### **Kompetence sociální a personální**

#### **Výchovné a vzdělávací strategie učitele**

- Dbáme na dodržování pravidel fair play.
- Vedeme žáky k podpoře myšlenek olympijského hnutí.
- Rozvíjíme spolupráci uvnitř kolektivu sportovního družstva – rozdělování a přijímání úkolů v rámci družstva.

### **Kompetence občanské**

#### **Výchovné a vzdělávací strategie učitele**

- Podporujeme aktivní sportování a zdravý životní styl.
- Procvičujeme první pomoc při úrazech lehčího charakteru.

- Seznamujeme žáky se škodlivostí požívání drog a jiných škodlivin.

### **Kompetence pracovní**

#### **Výchovné a vzdělávací strategie učitele**

- Vedeme žáky k dodržování pravidel hygieny a bezpečnosti práce.
- Vyhledáváme se žáky možná rizika při pohybových činnostech a hledáme cesty jejich prevence.
- Vedeme ke zpracování a prezentaci naměřených výkonů.

### **Evaluace**

Praktické ověřování osvojených dovedností, dodržování pravidel, kondiční testy (OVOV), účast na sportovních soutěžích, prezentace sportovních výsledků

Základní škola a Mateřská škola Tábor – Měšice, Míkova 64

Vyučovací předmět: Tělesná výchova – 1. období (1. – 3. ročník)

Učivo	Výstupy	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
<p>1.část: <u>Činnosti ovlivňující zdraví</u></p> <p><u>Význam pohybu pro zdraví</u>                      Pohybový režim žáka                      Délka a intenzita pohybu</p> <p><u>Příprava organismu</u>                      Protahovací cvičení                      Příprava na cvičení</p> <p><u>Hygiena při TV</u>                      Vhodné oblečení a obutí                      Hygiena pohybových činností a prostředí</p> <p><u>Bezpečnost při pohybových činnostech</u>                      Organizace a bezpečnost cvičebního prostoru                      První pomoc</p> <p><u>Zdravotně zaměřené činnosti</u>                      Průpravná, kompenzační, koordinační,</p>	<p>Žák:</p> <p>Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu.                      Zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou.                      Předvede napínací a protahovací cvičení, zvyšuje cvičením rozsah svého pohybu.                      Správně provádí cviky pod vedením učitele.</p> <p>Používá vhodné oblečení obuv na sport.                      Dodržuje hygienu a bezpečnost při pohybových činnostech.</p> <p>Uvědomuje si různá nebezpečí při sportu a snaží se jim zabránit.                      Bezpečně připravuje a ukládá náradí, náčiní a zvládá jejich pojmy.                      Zná první pomoc při TV.</p> <p>Umí se zklidnit po zátěži.                      Zvládá správné držení těla při</p>	<p>PRV – Režim dne                      Člověk a jeho zdraví                      Hygiena školního prostředí</p> <p>HV – Správné dýchání                      Hudebně pohybové činnosti</p> <p>AJ– Režim dne</p>	

**Základní škola a Mateřská škola Tábor – Měšice, Míkova 64**

<p>relaxační, vyrovnávací a tvořivá cvičení</p> <p><u>Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu</u></p>	<p>činnostech a v různých polohách.</p> <p>Zvládá jednoduchá speciální cvičení související se svým oslabením.</p> <p>Sleduje a rozvíjí úroveň své rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu.</p>		
---	---	--	--

Základní škola a Mateřská škola Tábor – Měšice, Míkova 64

<p><u>2. část: Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</u></p> <p><u>Pohybové hry</u>  Netradiční pohybové hry a aktivity  Pohybová tvořivost</p> <p><u>Kondiční a rytmická cvičení</u>  Jednoduché tance  Kondiční cvičení s hudbou</p> <p><u>Základy gymnastiky</u>  Průpravná cvičení- pády vzad, stranou, stoj na lopatkách (svíčka)  Kotoul vpřed, kotoul vzad  Přeskoky přes lavičku  Výskok, seskok do dřepu na švédskou bednu  Průpravná cvičení pro nácvik odrazu z můstku</p>	<p>Zvládá základní pojmy a pravidla související s osvojovanými hrami a používaným náčiním.  Umí využít předměty denní potřeby k pohybovým hrám.  Zná základní organizační povely pro realizaci her.</p> <p>Předvede dva jednoduché taneční kroky s hudbou, estetický pohyb těla.  Zvládne rytmizovaný pohyb s nápodobou, vyjadřuje melodii pohybem.</p> <p>Předvede pády stranou a vzad, svíčku.  Předvede kotoul vpřed a vzad.  Zvládne přeskok přes lavičku, chůzi po lavičce bez dopomoci, s obměnami.  Šplhá o tyči s přírazem.  Umí odrazy z trampolíny a můstku.  Zvládne výskok do vzporu dřepmo na švédskou bednu.  Zvládne jednoduchá cvičení na</p>	<p>ČJ+ AJ –  Řídky s pohybem</p> <p>HV – Hudebně pohybové hry</p> <p>M - Jednotky délky a času</p> <p>PRV – Pravidla slušného chování  Komunikace  Rozmanitost přírody  Ochrana životního prostředí</p>	
---	---	---	--

**Základní škola a Mateřská škola Tábor – Měšice, Míkova 64**

<p>Cvičení s náčiním a na náradí - lavička, žebřiny, trampolína, švédská bedna, šplh o tyči, obruč</p> <p><u>Průpravné úpoly</u> Přetahy a přetlaky</p> <p><u>Základy atletiky</u> Běžecská abeceda Rychlé běhy 20 – 60 m Vytrvalostní běh až do 10 min Základy nízkého a polovysokého startu Běh v terénu Hod míčkem ze správného odhodového postoje Skok do dálky z místa snožmo Skok do dálky z krátkého rozběhu</p> <p><u>Základy sportovních her</u> Manipulace s míčem, herní činnost Vybíjená Kopaná Průpravné hry Spolupráce ve hře</p>	<p>žebřinách a s náčiním.</p> <p>Zvládne jednoduché přetahy a přetlaky.</p> <p>Opakuje po učiteli běžecskou abecedu. Zvládá techniku nízkého i polovysokého startu. Zvládá základní techniku běhu, hodu míčkem z místa, skoku z místa snožmo i z rozběhu. Účastní se atletických závodů.</p> <p>Ovládá držení míče jednoruč i obouruč. Zvládá základní způsoby házení a chytání míče. Umí přihrávky jednoruč a obouruč, driblík. Nacvičuje střelbu na koš a bránu. Zná cviky na zdokonalení obratnosti a postřehu. Ovládá a dodržuje základní pravidla her, pozná přestupek proti pravidlům. Spolupracuje při hře s ostatními hráči.</p>	<p>PV –Sběr přírodnin</p> <p>PRV – Ochrana člověka za mimořádných situací i běžných rizik</p> <p>ČJ – Komunikační výchova</p> <p>M – Měření délky, času</p>	
---	--	---	--



Základní škola a Mateřská škola Tábor – Měšice, Míkova 64

<p><u>Turistika</u>          Chůze v terénu          Pobyt v přírodě          Ochrana přírody</p> <p><u>Hry na sněhu</u></p> <p><u>Činnosti podporující pohybové učení</u></p> <p><u>Komunikace v TV</u>          Základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností          Smluvené povely a signály</p> <p><u>Organizace při TV</u></p> <p><u>Zásady správného chování a jednání</u></p> <p><u>Pravidla, měření a posuzování pohybových činností, zdroje informací</u></p>	<p>Učí se sebeovládání, utváří si pozitivní sebehodnocení.</p> <p>Dokáže překonat přírodní překážky.          Orientuje se v terénu.          Vyhledává orientační body v krajině.          Respektuje ochranu životního prostředí.</p> <p>Zná hry na sněhu a pravidla.</p> <p>Správně reaguje na jednoduché povely a signály.          Rozumí používanému názvosloví v TV.</p> <p>Ve spolupráci se spolužáky připraví a uklidí potřebné náradí a náčiní dle pokynů učitele.          Dodržuje zásady fair play a pozná přestupek.          Adekvátně na přestupek reaguje          umí se dohodnout na spolupráci a jednoduché taktice hry.          Zvládá základní pohybové testy, porovnává výkony.          Zná pravidla her a soutěží.</p>		
--	--	--	--

Základní škola a Mateřská škola Tábor – Měšice, Míkova 64

Vyučovací předmět: Tělesná výchova – 2. období (4. - 5. ročník)

Učivo	Výstupy žáka	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
<p><u>Činnosti ovlivňující zdraví</u></p> <p><u>Význam pohybu pro zdraví</u>                      Pohybový režim žáka                      Délka a intenzita pohybu</p> <p><u>Příprava organismu</u>                      Protahovací cvičení                      Příprava na cvičení</p> <p><u>Hygiena při TV</u>                      Vhodné oblečení a obutí                      Hygiena pohybových činností a prostředí</p> <p><u>Bezpečnost při pohybových činnostech</u>                      Organizace a bezpečnost cvičebního prostoru</p>	<p>Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu.                      Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením.</p> <p>Zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou.                      Předvede napínací a protahovací cvičení, zvyšuje cvičením rozsah svého pohybu.                      Dokáže vysvětlit, proč se rozcvičuje.                      Dbá na správné dýchání.</p> <p>Používá vhodné oblečení a obuv na sport.                      Dodržuje hygienu a bezpečnost při pohybových činnostech.                      Uvědomuje si různá nebezpečí při sportu, dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování.                      Bezpečně připravuje a ukládá náradí,</p>	<p>PRV – Režim dne                      Člověk a jeho zdraví                      Hygiena školního prostředí                      První pomoc</p> <p>HV – Správné dýchání                      Hudebně pohybové činnosti</p> <p>AJ – Režim dne</p>	

Základní škola a Mateřská škola Tábor – Měšice, Míkova 64

<p>První pomoc</p> <p><u>Zdravotně zaměřené činnosti</u> Průpravná, kompenzační, koordinační, relaxační, vyrovnávací a tvořivá cvičení Správné držení těla</p> <p><u>Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu</u></p>	<p>náčíní a zvládá jejich pojmy.</p> <p>Zná první pomoc při TV, adekvátně reaguje v situaci úrazu žáka.</p> <p>Umí se uklidnit po zátěži. Zvládá správné držení těla při činnostech a v různých polohách. Zvládá správné zvedání zátěže. Zvládá jednoduchá speciální cvičení související se svým oslabením. Zná základní nevhodné činnosti, které ohrožují zdraví.</p> <p>Sleduje a rozvíjí úroveň své rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu. Správně hodnotí svou výkonnost a hledá možnosti zlepšení.</p>		
--	--	--	--

<p><u>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</u></p> <p><u>Pohybové hry</u></p>	<p>Spolupracuje při jednoduchých</p>		
--	--------------------------------------	--	--

Základní škola a Mateřská škola Tábor – Měšice, Míkova 64

<p>Netradiční pohybové hry a aktivity Pohybové hry s různým zaměřením</p> <p><u>Kondiční a rytmičká cvičení</u> Jednoduché tance Kondiční cvičení s hudbou</p> <p><u>Základy gymnastiky</u> Průpravná cvičení- pády vzad, stranou, stoj na lopatkách (svíčka) Rovnovážné cviky</p> <p>Kotoul vpřed, kotoul vzad a jejich modifikace Roznožka přes kozu</p>	<p>týmových pohybových hrách. Vytváří varianty osvojených pohybových her. Zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže. Zhodnotí kvalitu pohybové činnosti žáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti. Označí zjevné přestupky proti pravidlům. Zná základní organizační povely pro realizaci her, aktivně je používá.</p> <p>Předvede dva jednoduché taneční kroky s hudbou, estetický pohyb těla. Zvládne rytmizovaný pohyb s nápodobou, vyjadřuje melodii pohybem. Provádí kondiční cvičení s náčiním a při hudbě.</p> <p>Předvede pády stranou a vzad, svíčku. Předvede jednoduché rovnovážné cviky. Předvede kotoul vpřed a vzad a jejich modifikace, spojené kotouly. Šplhá o tyči s přírazem. Osvojuje si správnou techniku nácviku</p>	<p>ČJ + AJ – Slohová práce ( zpráva, pozvánka, diplom)</p> <p>HV – Hudebně pohybové hry</p> <p>M - Jednotky délky a času</p> <p>PRV – Pravidla slušného chování Dopravní výchova Rozmanitost přírody Ochrana životního prostředí Orientace v přírodě Práce s mapou a buzolou</p> <p>VV – Tematické práce .ČJ– Komunikační výchova</p>	
--	---	---	--

Základní škola a Mateřská škola Tábor – Měšice, Míkova 64

<p>Výskok do dřepu na švédskou bednu z můstku a seskok          Chůze po kladině s obměnami          Stoj na rukou s dopomocí a jeho průprava          Cvičení s náčiním a na nářadí- lavička, žebřiny, trampolína, švédská bedna, šplh o tyči, obruč, kladina, hrazda, švihadlo</p> <p><u>Průpravné úpoly</u>          Přetahy a přetlaky          Význam úpolových sportů pro sebeobranu</p> <p><u>Základy atletiky</u>          Běžecská abeceda          Rychlé běhy 60 m          Vytrvalostní běh až do 10 min + 600m          Běh v terénu          Hod míčkem ze správného odhodového postoje + s rozběhem          Skok do dálky s rozběhem</p> <p><u>Základy sportovních her</u>          Manipulace s míčem, herní činnost</p>	<p>roznožky přes kozu.          Umí odrazy z trampolíny a můstku.          Zvládne výskok do vzporu dřepmo z můstku na švédskou bednu a následný seskok .          Snaží se zvládnout stoj na rukou s dopomocí.          Zdokonaluje se ve cvičení na nářadí a s různým náčiním.          Zvládne jednoduchou sestavu se zvoleným náčiním.          Provádí průvleky vzad a vpřed na hrazdě, přitahování , event. Výmyk.</p> <p>Zvládne jednoduché přetahy a přetlaky.          Osvojuje si průpravné úpoly zařazované v hrách.</p> <p>Umí běžecskou abecedu.          Zvládá techniku nízkého i polovysokého startu.          Zvládá techniku běhu, hodů míčkem z místa i rozběhu, skoku dalekého.          Účastní se atletických závodů.</p> <p>Ovládá držení míče jednoruč i obouruč, pohybuje se s míčem.</p>	<p>M – Měření času, délky</p>	
---	--	-------------------------------	--

Základní škola a Mateřská škola Tábor – Měšice, Míkova 64

<p>Vybíjená Kopaná Přehazovaná Průpravné hry Spolupráce ve hře Organizace utkání</p> <p><u>Turistika</u> Chůze v terénu Pobyt v přírodě i na dopravní komunikaci Ochrana přírody</p> <p>Orientace podle mapy</p> <p><b>Turistika</b></p>	<p>Umí přihrávky jednoruč a obouruč, driblink. Střílí na koš jednoruč a obouruč (z místa i pohybu). Nacvičuje přehazovanou. Zná cviky na zdokonalení obratnosti a postřehu. Umí základní sportovní hry - vybíjená, basketbal, kopaná, přehazovaná (se zjednodušenými pravidly, na malém hřišti). Ovládá a dodržuje základní pravidla her, pozná přestupek proti pravidlům. Spolupracuje při hře s ostatními hráči, určuje taktiku hry. Uplatňuje zásady fair play při hře. Je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo. Učí se sebeovládání, utváří si pozitivní sebehodnocení.</p> <p>Dokáže překonat přírodní překážky. Orientuje se v terénu podle mapy. Zná pojmy spojené s pěší turistikou. Vyhledává orientační body v krajině, odhaduje přibližnou vzdálenost. Zvládá techniku chůze se zátěží. Vhodně se chová v dopravních prostředcích, na ulici. Respektuje ochranu životního prostředí.</p>	<p>ČJ– Komunikační výchova Zprávy o činnostech a akcích</p> <p>I – Informační zdroje</p> <p>VV– Tematické práce</p> <p>PRV – Ochrana člověka za mimořádných situací i</p>	
--	--	---	--

Základní škola a Mateřská škola Tábor – Měšice, Míkova 64

<p>Ochrana člověka za běžných rizik a mimořádných situací  <u>Hry na sněhu</u>  <u>Jízda na kole</u>  <u>Florbal</u></p> <p><u>Plavání</u></p> <p><u>Činnosti podporující pohybové učení</u></p> <p><u>Komunikace v TV</u>  Základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností  Smluvené povely a signály</p> <p><u>Organizace při TV</u></p>	<p>Orientuje se v přírodě, najde vhodný úkryt, zajistí dostatek vody, potravy a tepla  Zná hry na sněhu a pravidla.  Zvládá jízdu na kole, pravidla silničního provozu.  Zná základní pravidla hry florbal, nacvičuje techniku hry.</p> <p>Dodržuje hygienu plavání.  Zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti.  Naučí se základy 1 plav. způsobu.  Zvládá prvky sebezáchrany a bezpečnosti.</p> <p>Správně reaguje povely a signály.  Užívá základní tělocvičné názvosloví.  Užívá pojmy z pravidel sportů a soutěží.</p> <p>Ve spolupráci se spolužáky připraví a uklidí potřebné náradí a náčiní dle pokynů učitele.  Účelně využívá prostor pro sport.</p>	<p>běžných rizik</p>	
---	---	----------------------	--

**Základní škola a Mateřská škola Tábor – Měšice, Míkova 64**

<p><u>Zásady správného chování a jednání</u>                  Fair play                  Závody, hry, soutěže                  Pravidla pohybových činností a her</p> <p><u>Měření a posuzování pohybových činností</u></p> <p><u>Zdroje informací o pohybových činnostech</u></p>	<p>Dodržuje zásady fair play a pozná přestupek.                  Adekvátně na přestupek reaguje.                  Umí se dohodnout na spolupráci a jednoduché taktice hry.                  Zná pravidla her.                  Respektuje zdravotní handicap, opačné pohlaví.                  Akceptuje druhého, projevuje empatii a asertivitu.</p> <p>Zvládá základní pohybové testy, porovnává výkony s předchozími.                  Zvládá měření výkonů.</p> <p>Dovede získat informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i mimo školu.</p>	<p>I – informační zdroje</p>	
--	--	------------------------------	--



