

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.

Kompetence digitální

Výchovné a vzdělávací strategie učitele

- Motivujeme žáky k využití digitálních přístrojů při zvyšování tělesné zdatnosti (krokoměr, stopky ...).
- Vedeme žáky k digitálnímu zpracování naměřených výkonů, monitoringu a plánování činností.
- Podporujeme vytváření vlastních cvičebních plánů, instruktážních videí a digitálních tabulek.

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, driblink. 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</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 nářadí 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.</p>		
--	---	--	--

Základní škola a Mateřská škola Tábor – Měšice, Míkova 64

<u>činností, zdroje informací</u>	Zná pravidla her a soutěží.		
-----------------------------------	-----------------------------	--	--

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

Učivo	Výstupy žáka	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
<u>Činnosti ovlivňující zdraví</u> <u>Význam pohybu pro zdraví</u> Pohybový režim žáka Délka a intenzita pohybu <u>Příprava organismu</u> Protahovací cvičení Příprava na cvičení <u>Hygiena při TV</u> Vhodné oblečení a obutí	Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu. Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením. 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. Používá vhodné oblečení a obuv na sport.	PRV – Režim dne Člověk a jeho zdraví Hygiena školního prostředí První pomoc HV – Správné dýchání Hudebně pohybové činnosti AJ – Režim dne	

Základní škola a Mateřská škola Tábor – Měšice, Míkova 64

<p>Hygiena pohybových činností a prostředí</p> <p><u>Bezpečnost při pohybových činnostech</u> Organizace a bezpečnost cvičebního prostoru</p> <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>Dodržuje hygienu a bezpečnost při pohybových činnostech. Uvědomuje si různá nebezpečí při sportu, dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování. Bezpečně připravuje a ukládá náradí, náčiní 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>		
--	---	--	--

Základní škola a Mateřská škola Tábor – Měšice, Míkova 64

<p><u>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</u></p> <p><u>Pohybové hry</u> Netradiční pohybové hry a aktivity Pohybové hry s různým zaměřením</p> <p><u>Kondiční a rytmická cvičení</u> Jednoduché tance Kondiční cvičení s hudbou</p> <p><u>Základy gymnastiky</u></p>	<p>Spolupracuje při jednoduchých 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.</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</p>	
---	--	---	--

Základní škola a Mateřská škola Tábor – Měšice, Míkova 64

<p>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>Výskok do dřepu na švédskou bednu z můstku a seskok Chůze po kladině s obměnami Stoj na ruce 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> Běžecá abeceda Rychlé běhy 60 m Vytrvalostní běh až do 10 min + 600m Běh v terénu</p>	<p>Předvede jednoduché rovnovážné cviky. Předvede kotoul vpřed a vzad a jejich modifikace, spojené kotouly. Šplhá o tyči s přírazem. Osvojuje si správnou techniku nácviiku 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 ruce 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 běžecou abecedu. Zvládá techniku nízkého i polovysokého startu. Zvládá techniku běhu, hodů míčkem</p>	<p>.ČJ– Komunikační výchova</p> <p>M – Měření času, délky</p>	
---	---	---	--

Základní škola a Mateřská škola Tábor – Měšice, Míkova 64

<p>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 Vybíjená Kopaná Přehazovaná Průpravné hry Spolupráce ve hře Organizace utkání</p> <p><u>Turistika</u> Chůze v terénu Pobyť v přírodě i na dopravní komunikaci</p>	<p>z místa i rozběhu, skoku dalekého. Účastní se atletických závodů.</p> <p>Ovládá držení míče jednoruč i obouruč, pohybuje se s míčem. Umí přihrávky jednoruč a obouruč, driblink. Střelí 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.</p>	<p>ČJ– Komunikační výchova Zprávy o činnostech a akcích</p> <p>I – Informační zdroje</p> <p>VV– Tematické práce</p>	
---	---	---	--

Základní škola a Mateřská škola Tábor – Měšice, Míkova 64

<p>Ochrana přírody</p> <p>Orientace podle mapy</p> <p><u>Turistika</u> 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>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. 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>PRV – Ochrana člověka za mimořádných situací i běžných rizik</p>	
---	--	---	--

Základní škola a Mateřská škola Tábor – Měšice, Míkova 64

<p><u>Organizace při TV</u></p> <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>Ve spolupráci se spolužáky připraví a uklidí potřebné nářadí a náčiní dle pokynů učitele. Účelně využívá prostor pro sport.</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>	
---	---	------------------------------	--

