

5.8. Vyučovací oblast: Člověk a zdraví

5.8.2. Tělesná výchova pro 1. stupeň

Charakteristika vyučovacího předmětu:

Vyučovací předmět Tělesná výchova vychází ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Hlavním cílem vyučovacího předmětu je komplexní vzdělávání žáků v problematice aktivního pohybu jako významného činitele působící na zdravotní stav a harmonický rozvoj dítěte. Vede žáky k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, současně i k poznání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Žáci se učí uplatňovat osvojené pohybové dovednosti v různém prostředí a s různými účinky, kdy si zvykají na rozličné sociální role, které vyžadují spolupráci, tvořivost, překonávání zábran, objektivnost, rychlé rozhodování, organizační schopnosti, i nutnou míru odpovědnosti za zdraví své i svých spolužáků. Tělesná výchova umožňuje žákům poznat vlastní pohybové možnosti a přednosti i zdravotní a pohybová omezení, rozumět jim, respektovat je u sebe i jiných a aktivně je využívat nebo cíleně ovlivňovat. Vede žáky od spontánního pohybu k řízené pohybové činnosti a zpět k vlastní pravidelné seberealizaci v oblíbeném sportu nebo v jiné pohybové aktivitě. Takový vztah k pohybovým aktivitám lze rozvíjet jen v atmosféře důvěry, úzké spolupráce a radostného prožitku z pohybového výkonu.

Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu:

Do výuky tělesné výchovy na prvním stupni je zařazen plavecký výcvik.

Klíčové kompetence:

Klíčové kompetence jsou souhrnem vědomostí, dovedností, schopností, hodnot a postojů, které jsou důležité pro rozvoj osobnosti každého člověka a pro jeho uplatnění ve společnosti. Musí k nim směřovat obsah, aktivity a činnosti probíhající ve škole. Jsou multifunkční, nadpředmětové, získat je lze jako výsledek celoživotního vzdělávání.

Kompetence k učení – cílem je vést žáky k zodpovědnosti za své vzdělávání, umožnit žákům osvojit si strategii učení a motivovat je pro celoživotní učení.

Kompetence sociální a personální – cílem je rozvíjet u žáků schopnost spolupracovat, pracovat v týmu, respektovat a hodnotit práci vlastní i druhých.

Kompetence občanská – cílem je vychovávat žáky jako svobodné občany, plnící si své povinnosti, uplatňující svá práva a respektující práva druhých, občanů zodpovědných za svůj život, zdraví a životní prostředí.

Kompetence k řešení problémů – cílem je podněcovat žáky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problémů.

Kompetence komunikativní – cílem je vést žáky k otevřené, všestranné a účinné komunikaci.

Kompetence pracovní – cílem je vést žáky k pozitivnímu vztahu k práci, naučit žáky chránit své zdraví při práci, volit vhodné technologie a strategie.

Vzdělávací oblast: Člověk a Zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Ročník: 1.

Výstupy	Učivo	Průřezová témata mezipředmětové vztahy	Možné ověření výstupů Evaluace
<ul style="list-style-type: none"> TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy 	<ul style="list-style-type: none"> - protahovací cvičení - průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení, která žák umí prakticky využít - cvičení během dne – tzv. pohybové chvilky - základy pravidel jednoduchých her - pohybové hry - rozcvičky - cvičení s náčiním - průpravná cvičení akrobacie - cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti - rytmické a kondiční formy cvičení pro děti - průpravné úpoly – přetahy, přetlaky - základy atletiky - turistika a pobyt v přírodě - hry na sněhu - další pohybové činnosti dle možností školy a žáků - základní pravidla her - míčové hry - pohybové hry - využití netradičního náčiní - hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí (bezpečnost) - vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity - bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního 	<p>VDO: spravedlnost, odpovědnost, dodržování pravidel, smysl pro čistou a bezkonfliktní hru MKV: spolupráce při týmových sportech, uplatňování principů slušného chování, pravidla fair - play EV: prostředí a zdraví – sport a hygiena ve venkovním a vnitřním prostředí, vliv prostředí na zdraví člověka, ochrana přírody při sportovních akcích MDV: vliv medií na postoj dětí ke sportu, OSV: tolerance odlišných sportovních výkonů a handicapů, rozvoj pozornosti vůči odlišnostem, obecné modely řešení problémů</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Prvouka – zdraví životní styl, vliv sportu na zdraví člověka, volba vhodného jídelníčku ve vztahu ke sportu a zdravému životnímu stylu, držení těla, části těla a jejich funkce; bezpečnost a význam pravidel v životě společnosti Český jazyk – volba vhodných termínů a názvosloví, význam přesného vyjadřování, tvorba neverbální komunikace Matematika – měření délky individuálních skoků, sestavování výsledkových listin a tabulek</p>	<p>Praktické předvedení</p> <ul style="list-style-type: none"> - hodnocení učitelem

Výstupy	Učivo	Průřezová témata mezipředmětové vztahy	Možné ověření výstupů Evaluace
<ul style="list-style-type: none"> • TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojené činnosti a její organizaci 	<p>prostoru, bezpečnost v šatnách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek</p> <p>- první pomoc v podmínkách TV</p> <p>- komunikace v Tv – základní tělocvičné názvosloví osvojených činností, osvojené povely, signály</p> <p>- organizace při TV</p> <p>- zásady jednání a chování – fair play</p> <p>- měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy</p>		

Vzdělávací oblast: Člověk a Zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Ročník: 2.

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Možné ověření výstupů Evaluace
<ul style="list-style-type: none"> TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých 	<ul style="list-style-type: none"> - protahovací cvičení - průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení, která žák umí prakticky využít - cvičení během dne – tzv. pohybové chvilky - základy pravidel jednoduchých her - pohybové hry - rozcvičky - cvičení s náčiním - průpravná cvičení akrobacie - cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti - rytmické a kondiční formy cvičení pro děti - průpravné úpoly – přetahy, přetlaky - základy atletiky - turistika a pobyt v přírodě - hry na sněhu - další pohybové činnosti dle možností školy a žáků - plavecký výcvik – hygiena plavání, základní plavecké dovednosti, prvky sebezáchrany - základní pravidla her - míčové hry - pohybové hry - využití netradičního náčiní - hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí (bezpečnost) - vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity - bezpečnost při pohybových činnostech – 	<p>VDO: spravedlnost, odpovědnost, dodržování pravidel, smysl pro čistou a bezkonfliktní hru MKV: spolupráce při týmových sportech, uplatňování principů slušného chování, pravidla fair - play EV: prostředí a zdraví – sport a hygiena ve venkovním a vnitřním prostředí, vliv prostředí na zdraví člověka, ochrana přírody při sportovních akcích MDV: vliv medií na postoj dětí ke sportu, tvorba mediálního sdělení pro školní časopis OSV: tolerance odlišných sportovních výkonů a handicapů, rozvoj pozornosti vůči odlišnostem, obecné modely řešení problémů</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Prvouka – zdravý životní styl, vliv sportu na zdraví člověka, volba vhodného jídelníčku ve vztahu ke sportu a zdravému životnímu stylu, držení těla, části těla a jejich funkce; bezpečnost a význam pravidel v životě společnosti Český jazyk – volba vhodných termínů a názvosloví, význam přesného vyjadřování, tvorba neverbální komunikace Matematika – měření délky individuálních skoků, sestavování výsledkových listin a tabulek</p>	<p>Praktické předvedení</p> <ul style="list-style-type: none"> - hodnocení učitelem - hodnocení žáky vzájemně – zapisování jednotlivých výkonů

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Možné ověření výstupů Evaluace
<p>prostorech školy</p> <ul style="list-style-type: none"> • TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojené činnosti a její organizaci 	<p>organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek</p> <p>- první pomoc v podmínkách TV</p> <p>- komunikace v Tv – základní tělocvičné názvosloví osvojených činností, osvojené povely, signály</p> <p>- organizace při TV</p> <p>- zásady jednání a chování – fair play</p> <p>- měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy</p>		

Vzdělávací oblast: Člověk a Zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Ročník: 3.

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Možné ověření výstupů Evaluace
<ul style="list-style-type: none"> TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy 	<ul style="list-style-type: none"> - protahovací cvičení - průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení, která žák umí prakticky využít - cvičení během dne – tzv. pohybové chvilky - základy pravidel jednoduchých her - pohybové hry - rozcvičky - cvičení s náčiním - průpravná cvičení akrobacie - cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti - rytmické a kondiční formy cvičení pro děti - průpravné úpoly – přetahy, přetlaky - základy atletiky - turistika a pobyt v přírodě - hry na sněhu - další pohybové činnosti dle možností školy a žáků - plavecký výcvik - základní pravidla her - míčové hry - pohybové hry - využití netradičního náčiní - hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí (bezpečnost) - vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity - bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách, bezpečná příprava a 	<p>VDO: spravedlnost, odpovědnost, dodržování pravidel, smysl pro čistou a bezkonfliktní hru</p> <p>3. ročník – občan, občan a společnost – stát, respekt k identitám</p> <p>MKV: spolupráce při týmových sportech, uplatňování principů slušného chování, pravidla fair - play</p> <p>EV: prostředí a zdraví – sport a hygiena ve venkovním a vnitřním prostředí, vliv prostředí na zdraví člověka, ochrana přírody při sportovních akcích</p> <p>MDV: vliv médií na postoj dětí ke sportu, tvorba mediálního sdělení pro školní časopis</p> <p>OSV: tolerance odlišných sportovních výkonů a handicapů, rozvoj pozornosti vůči odlišnostem, obecné modely řešení problémů</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Prvouka – zdravý životní styl, vliv sportu na zdraví člověka, volba vhodného jídelníčku ve vztahu ke sportu a zdravému životnímu stylu, držení těla, části těla a jejich funkce; bezpečnost a význam pravidel v životě společnosti Český jazyk – volba vhodných termínů a názvosloví, význam přesného vyjadřování, tvorba neverbální komunikace Matematika – měření délky individuálních skoků, sestavování výsledkových listin a tabulek</p>	<p>Praktické předvedení</p> <ul style="list-style-type: none"> - hodnocení učitelem - hodnocení žáky vzájemně – zapisování jednotlivých výkonů

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Možné ověření výstupů Evaluace
<ul style="list-style-type: none"> • TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojené činnosti a její organizaci 	ukládání nářadí, náčiní a pomůcek - první pomoc v podmínkách TV - komunikace v Tv – základní tělocvičné názvosloví osvojených činností, osvojené povely, signály - organizace při TV - zásady jednání a chování – fair play - měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy		

Vzdělávací oblast: Člověk a Zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Ročník: 4.

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Možné ověření výstupů Evaluace
<ul style="list-style-type: none"> 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-5-1-03 – 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-5-1-05 – jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - rozcvičky - posilovací a protahovací cvičení - cvičení během dne - rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly a koordinace pohybu - význam pohybu pro zdraví: délka a intenzita pohybu - příprava organismu před zátěží, uklidnění, napínací a protahovací cvičení - správné držení těla, relaxační, kompenzační a jiná zdravotně zaměřená cvičení - pohybové hry - míčová technika - spolupráce ve hře, průpravné hry - utkání podle zjednodušených pravidel minisportů - hry na sněhu - individuální jízda na kole dle silničních předpisů - hygiena a bezpečnost ve cvičebním prostoru - zásady dopomoci a první pomoci - realizace vlastního cvičení podle zadaných pokynů - hodnocení spolužáků 	<p>VDO: spravedlnost, odpovědnost, dodržování pravidel, smysl pro čistou a bezkonfliktní hru</p> <p>4. ročník – občan, občan a společnost – stát, respekt k identitám</p> <p>MKV: spolupráce při týmových sportech, uplatňování principů slušného chování, pravidla fair - play</p> <p>EV: prostředí a zdraví – sport a hygiena ve venkovním a vnitřním prostředí, vliv prostředí na zdraví člověka, ochrana přírody při sportovních akcích</p> <p>MDV: vliv médií na postoj dětí ke sportu, tvorba mediálního sdělení pro školní časopis</p> <p>OSV: tolerance odlišných sportovních výkonů a handicapů, rozvoj pozornosti vůči odlišnostem, obecné modely řešení problémů</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Prvouka – zdraví životní styl, vliv sportu na zdraví člověka, volba vhodného jídelníčku ve vztahu ke sportu a zdravému životnímu stylu, držení těla, části těla a jejich funkce; bezpečnost a význam pravidel v životě společnosti Český jazyk – volba vhodných termínů a názvosloví, význam přesného vyjadřování, tvorba neverbální komunikace Matematika – měření délky individuálních skoků, sestavování výsledkových listin a tabulek</p>	<p>Praktické předvedení</p> <ul style="list-style-type: none"> - hodnocení učitelem - hodnocení žáky vzájemně - zapisování jednotlivých výkonů

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Možné ověření výstupů Evaluace
<ul style="list-style-type: none"> • 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-5-1-08 zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy • 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 	<ul style="list-style-type: none"> - pravidla her - olympijské ideály a symboly - respekt k opačnému pohlaví - tělocvičné názvosloví - jednoduché hry, závody a soutěže - organizace utkání: losování, zahájení, počítání, skóre, ukončení hry - měření a zápis výkonů - základní pohybové testy - informační zdroje: média, nástěnky – akce školy - mistrovství, olympiáda 		

Vzdělávací oblast: Člověk a Zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Ročník: 5.

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Možné ověření výstupů Evaluace
<ul style="list-style-type: none"> 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-5-1-03 – 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-5-1-05 – jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - rozcvičky - posilovací a protahovací cvičení - cvičení během dne - rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly a koordinace pohybu - význam pohybu pro zdraví: délka a intenzita pohybu - příprava organismu před zátěží, uklidnění, napínací a protahovací cvičení - správné držení těla, relaxační, kompenzační a jiná zdravotně zaměřená cvičení - pohybové hry - míčová technika - spolupráce ve hře, průpravné hry - utkání podle zjednodušených pravidel minisportů - hry na sněhu - individuální jízda na kole dle silničních předpisů - hygiena a bezpečnost ve cvičebním prostoru - zásady dopomoci a první pomoci - realizace vlastního cvičení podle zadaných pokynů - hodnocení spolužáků 	<p>VDO: spravedlnost, odpovědnost, dodržování pravidel, smysl pro čistou a bezkonfliktní hru</p> <p>4. ročník – občan, občan a společnost – stát, respekt k identitám</p> <p>MKV: spolupráce při týmových sportech, uplatňování principů slušného chování, pravidla fair - play</p> <p>EV: prostředí a zdraví – sport a hygiena ve venkovním a vnitřním prostředí, vliv prostředí na zdraví člověka, ochrana přírody při sportovních akcích</p> <p>MDV: vliv médií na postoj dětí ke sportu, tvorba mediálního sdělení pro školní časopis</p> <p>OSV: tolerance odlišných sportovních výkonů a handicapů, rozvoj pozornosti vůči odlišnostem, obecné modely řešení problémů</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Prvouka – zdraví životní styl, vliv sportu na zdraví člověka, volba vhodného jídelníčku ve vztahu ke sportu a zdravému životnímu stylu, držení těla, části těla a jejich funkce; bezpečnost a význam pravidel v životě společnosti Český jazyk – volba vhodných termínů a názvosloví, význam přesného vyjadřování, tvorba neverbální komunikace</p>	<p>Praktické předvedení</p> <ul style="list-style-type: none"> - hodnocení učitelem - hodnocení žáky vzájemně - zapisování jednotlivých výkonů

<ul style="list-style-type: none"> • 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-5-1-08 zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy • 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 	<ul style="list-style-type: none"> - pravidla her - olympijské ideály a symboly - respekt k opačnému pohlaví - tělocvičné názvosloví - jednoduché hry, závody a soutěže - organizace utkání: losování, zahájení, počítání, skóre, ukončení hry - měření a zápis výkonů - základní pohybové testy - informační zdroje: média, nástěnky – akce školy - mistrovství, olympiáda 	<p>Matematika – měření délky individuálních skoků, sestavování výsledkových listin a tabulek Základy informatiky – zpracování výsledků v programu Excel, tvorba plakátů a pozvánek na sportovní akce ve vhodných programech např.</p>	
--	---	---	--