

TĚLESNÁ VÝCHOVA

Charakteristika vyučovacího předmětu

Vzdělávací oblast Tělesná výchova směřuje k rozvoji tělesné a duševní harmonie a cílevědomě pěstuje schopnost koncentrace. Vede k návyku správného držení těla a vedení pohybu vzhledem k psychomotorickým zvláštnostem každého dítěte. Citlivým pedagogickým vedením a působením hudebního doprovodu rozvíjí emoční a intelektuální složku dítěte, jeho představivost, vnímavost, prostorové cítění a uvolňuje jeho tvůrčí schopnosti. Systematickou taneční a pohybovou přípravou zvyšuje tělesnou i duševní kondici žáků.

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

- **Průpravná cvičení** – správné držení těla, pomocná orientační místa na těle, základní polohy, cvičení jednotlivých svalových oblastí, zvyšování kloubní pohyblivosti, správné zapojení dechu
- **Pohyb z místa** – přenášení váhy, sunný krok, běh, poskok, cval, chůze, koníčkový přeskok
- **Výskoky a skoky** – snižování a zvyšování těžiště, výskoky odrazem snožmo i jednonož, dálkové skoky – s prostorovými obměnami a doprovodnými pohyby paží, hlavy, trupu a nohou
- **Obraty a točení** – základní orientace v prostoru při rotaci, obraty různými tanečními kroky
- **Prostorové vnímání** – pohyb po přímce, po diagonále, po kruhu, po spirále, orientační body v prostoru a jejich vzájemné vztahy
- **Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti** – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičtým doprovodem, základy estetického pohybu vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance
- **Základy gymnastiky** – akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti
- **Základy atletiky** – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem
- **Pohybové hry** – nejrůznější pohybové hry, hry s využitím náčiní, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností
- **Základy sportovních her** – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry
- **Plavání** – základní plavecký výcvik, o zařazení základní výuky plavání do 1. nebo 2. období rozhodují organizační možnosti školy. Základní výuka plavání se realizuje v rozsahu nejméně 40 vyučovacích hodin.

Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k:

- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu pro uplatnění ve společnosti
- zvládnutí osvojované pohybové dovednosti a vytváření varianty osvojených pohybových her
- užívání základního tělocvičného názvosloví
- vnímání a prožívání hudby – rytmu, tempa, melodie, dynamiky, barvy hudby
- rozvíjení fyzické zdatnosti a obratnosti v těsné spojitosti s emocionálními složkami pohybu
- uplatňování pravidel hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech
- reagování na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její realizaci
- spolupráci při jednotlivých týmových pohybových činnostech a soutěžích
- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- přiměřené samostatnosti a snaze po zlepšení úrovně své zdatnosti

Výchovné a vzdělávací strategie

Kompetence k učení:

- rozvíjet u žáků dovednosti potřebné k osvojování učiva
- vést žáky k užívání správné symboliky a terminologie
- umožnit každému žáku zažít úspěch

Kompetence k řešení problému

- rozvíjet u žáků tvořivost, vést je k uplatňování zásad bezpečného chování ve sportovním prostředí
- adekvátně reagovat v situaci úrazu spolužáka

- vést žáky ke správnému jednání v souvislosti s nespportovním chováním, nevhodným sportovním prostředím, nevhodným sportovním náradím a náčiním

Kompetence komunikativní

- žáci si rozšiřují slovní zásobu v oblasti sportu, užívají správnou terminologii
- reagují na základní povely a pokyny a sami je i vydávají
- zorganizují jednoduché pohybové soutěže, činnosti a jejich varianty

Kompetence sociální a personální

- vést žáky k efektivní spolupráci ve skupině, týmu s cílem dosáhnout kvalitního výsledku
- vést žáky k diskusím v malých skupinách i v rámci celého kolektivu
- vést žáky k tomu, aby v případě potřeby dokázali poskytnout pomoc nebo o ni požádali
- vést žáky k jednání v duchu fair – play, k dodržování pravidel
- vést žáky k respektování opačného pohlaví

Kompetence občanské

- vést žáky k respektování názorů ostatních spolužáků, lidí
- umožnit žákům podílet se na utváření kritérií hodnocení tělovýchovných aktivit a jejich výsledků
- vést žáky k respektování rozdílných sportovních výkonů spolužáků, být tolerantní
- žáci projevují přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení své zdatnosti, spojují svou pohybovou činnost se zdravím
- vést žáky k zařazování pohybových aktivit do svého denního režimu

Kompetence pracovní

- vést žáky k dodržování bezpečnostních a hygienických pravidel při tělovýchovných činnostech
- vést žáky ke správnému a zodpovědnému zacházení s tělocvičným náradím a náčiním

Oblast: Sportovní a pohybové činnosti	Předmět: Tělesná výchova	Období: 1. - 3. ročník	
Očekávané výstupy Žák:	Učivo	Průřezová témata	Průřezová témata
TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	<ul style="list-style-type: none"> • znalost základních zdraví prospěšných cvičení a vhodného prostředí pro pohybovou činnost 	Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj - psychohygiena	
TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení	<ul style="list-style-type: none"> • činnosti napomáhající ke splnění očekávaných výstupů; vzdělávací obsah se prolíná všemi výstupy • gymnastika – základy akrobacie (průpravná cvičení pro kotoul vpřed; kotoul vpřed), přeskok (nácvik odrazu z můstku na nízkou švédskou bednu), kladinka (chůze s dopomocí i bez dopomoci, obměny chůze), cvičení na žebřinách • atletika – vytrvalostní běh 5 - 10 min, rychlý běh 20 - 50m, skok daleký (spojení rozběhu a odrazu), hod míčkem z místa a z rozběhu 	Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj – sebepoznání a sebepečení	
TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	<ul style="list-style-type: none"> • pohybové hra různého zaměření s pomůckami i bez pomůcek • sportovní hry (kopaná, vybíjená) 	Osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj – kooperace a kompetice	
TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	<ul style="list-style-type: none"> • základní hygiena po TV a po jiných pohybových aktivitách 		

TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povel k osvojované činnosti a její organizaci	<ul style="list-style-type: none"> • znalost smluvených gest a signálů při pohybových činnostech 		
uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy	<ul style="list-style-type: none"> • cvičení se sportovním náčiním (švihadly, krátké tyče, míče, apod.), správné držení těla 		
zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	<ul style="list-style-type: none"> • zdravotní TV • kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení 		

Oblast: Sportovní a pohybové činnosti	Předmět: Tělesná výchova	Období: 4. – 5. ročník	
Očekávané výstupy Žák:	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
<p>TV-5-1-01 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení úrovně své zdatnosti</p> <p>TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</p> <p>zná základní nevhodné činnosti, které ohrožují jeho zdraví uvědomuje si různé funkce pohybu a využívá je</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační a vyrovnávací cvičení 	Osobnostní a sociální rozvoj – osobnostní rozvoj - psychohygiena	

<p>zná několik základních cviků z každé osvojované oblasti a dovede je s pomocí učitele seřadit do ucelené sestavy</p>			
<p>TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojené tělocvičné názvosloví, cvičí podle popisu cvičení</p> <p>TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</p> <p>umí kotoul vpřed, vzad a stoj na rukou (s dopomocí) umí roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gymnastika 		
<p>ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech, zaujímá správné základní cvičební polohy</p> <p>dovede pohybem vyjadřovat výrazně rytmický a melodický doprovod</p> <p>umí několik lidových tanců, valčíkový a polkový krok</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rytmické a kondiční gymnastické činnosti s hudbou, tanec 		
<p>zná aktivně základní osvojované pojmy</p> <p>TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Atletika 		

<p>zvládá základní techniku skoku do výšky umí upravit doskočiště, připravit start běhu (čára, bloky) a vydat povely pro start</p>			
<p>TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojených pohybových her</p> <p>chápe, že jsou pohybové hry s různým zaměřením a účelem zná minimálně 10 – 20 různých pohybových her a ví, jaké je jejich zaměření umí pohybově vyjádřit předmět, bytost, zvíře, tvar, náladu</p>	<ul style="list-style-type: none"> • pohybové hry a netradiční pohybové činnosti 	<p>Osobnostní a sociální rozvoj – osobnostní rozvoj - kreativita</p>	
<p>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</p> <p>uvědomuje si význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností a herního myšlení (tvořivosti) zná základní pojmy osvojovaných činností zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly a dovede je využívat (samostatně nebo za pomoci učitele) dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a umí je využít v základních kombinacích i v utkání podle zjednodušených pravidel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sportovní hry 	<p>Osobnostní a sociální rozvoj – osobnostní rozvoj - kreativita</p>	

<p>TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> • průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační a vyrovnávací cvičení 		
<p>TV-5-1-08 zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • atletika, pohybové hry 		
<p>TV-5-1-10 orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získává potřebné informace</p>	<ul style="list-style-type: none"> • soutěže a akce v pohybových aktivitách 		
<p>TV-5-1-11 adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti</p> <p>TV-5-1-12 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> • plavecký výcvik 	<p>Osobnostní a sociální rozvoj – osobnostní rozvoj - psychohygiena</p>	