

Vyučovací předmět: **TĚLESNÁ VÝCHOVA**

A. Charakteristika vyučovacího předmětu.

a) Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

Tělesné pohybové aktivity vedou k všestrannému rozvoji žáka, nejen ke zvýšení jeho pohybových schopností a dovedností, ale i k posílení jeho charakterových vlastností (zodpovědnost, spolupráce, vytrvalost, odvaha, schopnost respektovat pokyny, umět se podřídit kolektivu)

Tělesná výchova pěstuje u žáků kladný vztah ke sportu a pohybu vůbec, aby se sport stal součástí jejich zdravého životního stylu. Systémem jednoduchých pohybových a sportovních aktivit vede ke zvyšování tělesné zdatnosti a k správnému držení těla žáků.

Vštěpováním pohybových návyků a vyvoláním radostného pocitu z pohybu u dětí se podílíme na zvyšování jejich psychické odolnosti vůči negativním vlivům svého okolí a na posilování jejich charakterových vlastností. Základní a důležitou metodu, která slouží ke splnění všech těchto cílů a úkolů je HRA a dodržování herních pravidel.

Osvojením základů herních technik a taktických postupů, zvyšujeme u žáků nejen pohybové schopnosti, ale také podporujeme jejich prostorovou orientaci, schopnost správného a rychlého rozhodování i schopnost pohotově reagovat.

Neustále věnujeme patřičnou pozornost bezpečnosti při výuce Tv, průběžně opakujeme bezpečnostní pravidla, upozorňujeme na možnosti úrazů, snažíme se vštípit pocit zodpovědnosti za své chování a svoji bezpečnost, pocit sounáležitosti a ohleduplnosti ke svým spolužákům.

Tělesná výchova je předmět, kde je nutný diferencovaný přístup k žákům podle jejich momentální tělesné zdatnosti. Zde musíme citlivě hodnotit každého žáka, vzhledem k jeho individuálním možnostem a předpokladům pro zvládnutí různých pohybových aktivit.

V hodinách Tv se nezaměříme jen na rozvoj a zdokonalování pohybových schopností, ale také vštěpujeme důležité hygienické zásady s tím spojené.

Pohybové činnosti by měly prolínat a doplňovat i další oblasti výchovy, měly by se objevovat i v dalších předmětech jako např. vhodné rozcvičky, pohybové hry, taneční prvky.

Vyučovací předmět Tělesná výchova má časovou dotaci dvě hodiny týdně. Ve druhém a třetím ročníku je posílena z disponibilní časové dotace o jednu hodinu pro realizaci plavecké výuky. Výuka tělesné výchovy probíhá koedukovaně dvakrát týdně po jedné hodině, případně v dvouhodinovém bloku. Pro tělesnou výchovu je využívána sportovní hala se dvěma cvičebními

plochami, posilovna, malá tělocvična a venkovní sportovní areál s hřištěm s umělou trávou, atletickým oválem a doskočištěm pro skok daleký, víceúčelové hřiště, v zimě s ledovou plochou pro bruslení a lední hokej.

Obsah vyučovacího předmětu zahrnuje tématické celky: činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a činnosti podporující pohybové učení. Zdravotní tělesná výchova je realizována formou speciálních nebo korektivních a vyrovnávajících cvičení, nabízených preventivně všem žákům nebo jsou zadávána žákům s přiznanými podpůrnými opatřeními místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení. Všestranně rozvíjející pohybové činnosti jsou u žáků III. (II.) zdravotní skupiny prováděny v návaznosti na vzdělávací obsah TV s přihlédnutím k přiznaným podpůrným opatřením.

Na prvním stupni je s ohledem na materiální podmínky kladen důraz na kondiční, relaxační a kompenzační cvičení, atletiku, gymnastiku a sportovní hry.

Výuka plavání probíhá ve druhém (15 hodin / 20 vyučovacích hodin) a třetím ročníku (15 hodin / 20 vyučovacích hodin) ve spolupráci s plaveckou školou Zlín.

Do vyučovacího předmětu Tělesná výchova je zařazeno průřezové téma: Osobnostní a sociální výchova.

Cílem vyučovacího předmětu tělesná výchova je vytvořit pozitivní vztah žáků k pohybovým aktivitám a sportu, pochopení jejich významu pro zdraví a zdravý vývoj a vytvořit předpoklady pro seberealizaci, uspokojování svých pohybových potřeb, zájmů a využití volného času především v rekreačních sportovních činnostech.

b) Výchovné a vzdělávací strategie

Klíčové kompetence	V tomto předmětu budou učitelé pro utváření a rozvoj klíčových kompetencí využívat zejména tyto strategie:
Kompetence k učení	<ul style="list-style-type: none"> ➤ zapojovat žáky do obsahové a organizační přípravy pohybových činností ➤ začleňovat do výuky sociálně interakční formy, které umožní zažít úspěch každému žákovi v rámci týmu i samostatně ➤ uplatňovat ve výuce reciproční didaktický styl s nabídkou, kdy si žák nabídky volí obtížnost pohybové činnosti podle svých možností ➤ hodnotit žáky důsledně podle jejich individuálního zlepšení ➤ uplatňovat motivaci v souladu s individuálními pohybovými zájmy a předpoklady žáků ➤ uplatňovat v souladu s osvojenou pohybovou činností efektivní didaktické metody,

	<p>metodicko organizační a sociálně interakční formy používané při pohybovém učení</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ předkládat žákům dostatek zpětných informací o jejich činnosti, o úrovni pohybových dovedností, o předvedených výkonech ➤ upozorňovat žáky na informační zdroje související se zdravím, pohybem, rekreační TV, sportem ➤ zařazovat diferencované činnosti odpovídající výkonu žáků ➤ uplatňovat motivaci v souladu s individuálními pohybovými zájmy a předpoklady žáků
Kompetence k řešení problémů	<ul style="list-style-type: none"> ➤ zapojovat žáky k diskusi a vzájemné spolupráci při hledání vhodné taktiky v individuálních i kolektivních sportech ➤ podporovat u žáků přemýšlení o problému při ovládnutí cviku, sportovního prvku a hledání tréninkové cesty k jeho odstranění
Kompetence komunikativní	<ul style="list-style-type: none"> ➤ vést žáky k pořizování záznamů a obrazových materiálů ze sportovních činností a vytvářet podmínky pro jejich prezentaci ve škole ➤ v soutěžích nebo modelových situacích uvádět žáky do různých rolí (rozhodčí, trenér, kapitán družstva, zapisovatel...) ➤ v kolektivních sportech vytvářet prostor pro diskusi o taktice družstva
Kompetence sociální a personální	<ul style="list-style-type: none"> ➤ vést žáky k práci ve skupině a spolupráci při nácviku pohybových dovedností ➤ vytvářet žákům prostor pro organizaci, řízení a vyhodnocování soutěží, závodů a jiných pohybových činností na úrovni třídy (školy) ➤ věnovat zvýšenou pozornost a péči žákům se speciálními vzdělávacími potřebami s přiznanými podpůrnými opatřeními ➤ vést žáky k dodržování pravidel fair play ➤ rozvíjet spolupráci uvnitř kolektivu sportovního družstva
Kompetence občanské	<ul style="list-style-type: none"> ➤ podporovat účast žáků na sportovních akcích a soutěžích ➤ uplatňovat motivaci vycházející z významu pohybových činností pro prevenci zdraví, životní aktivitu, ovlivňování postavy, uplatnění ve společnosti vrstevníků atd. ➤ všestrannou informovaností vést k pochopení významu pohybových aktivit pro zdraví žáků

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ vést k toleranci, úctě a respektování individuálních rozdílů mezi žáky navzájem ➤ posilovat sebedůvěru žáka a jeho samostatný rozvoj
Kompetence pracovní	<ul style="list-style-type: none"> ➤ vyžadovat dodržování zásad, pokynů a pravidel při pohybových aktivitách a rozvíjet tak smysl pro pracovní povinnosti ➤ vytvářet u žáků návyky k začleňování pohybových aktivit do jejich denního režimu ve spojení s dalšími zdravotně preventivními činnostmi (hygiena, stravování, pitný režim) ➤ vyhledávat možná rizika při pohybových činnostech, hledat možnosti jejich minimalizace a vést žáky k vzájemné spolupráci při předcházení úrazů
Kompetence digitální	<ul style="list-style-type: none"> ➤ seznamovat žáky s různými možnostmi získávání poznatků (v digitálním i fyzickém prostředí) a s tím, jaký význam pro zdraví má intenzita pohybového zatížení a doba trvání pohybových aktivit ➤ motivovat žáky k aktivnímu rozvoji a zlepšování zdravotně orientované zdatnosti pomocí dlouhodobého sledování a zaznamenávání různými digitálními přístroji, k měření základních pohybových výkonů a porovnávání s předchozími výsledky ➤ motivovat žáky k získávání informací v digitálním prostředí o pohybových aktivitách ve škole i v místě bydliště ➤ klást důraz na provádění kompenzačních cvičení, která snižují zdravotní rizika spojená s používáním digitálních technologií

B. Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu**1. období**

Tematický celek: Činnosti ovlivňující zdraví (1. období)		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ stručně vysvětlí význam pohybu pro zdraví (všechny ročníky ZŠ) ➤ provádí cviky pod vedením učitele, dodržuje pokyny ke správnému provedení ➤ na spolužákovi sleduje správnost provedení cviku, rozliší správné a chybné provedení cviku ➤ stručně vysvětlí, proč se před cvičením rozcvičujeme ➤ používá vhodné obutí a oblečení ➤ po cvičení provede přiměřenou hygienu ➤ dodržuje pokyny pro bezpečnost, v případě zranění svého nebo spolužáka tuto skutečnost oznámí učiteli ➤ spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti ➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení <p><u>Zdravotní tělesná výchova</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • význam pohybu pro zdraví • příprava organismu • zdravotně zaměřené činnosti • rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu • hygiena při TV • bezpečnost při pohybových činnostech <p><u>Zdravotní tělesná výchova</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • činnosti a informace podporující korekce žáků s přiznanými podpůrnými opatřeními • speciální cvičení (s ohledem na přiznaná podpůrná opatření) • všeobecně rozvíjející pohybové činnosti (v návaznosti na obsah TV, s přihlédnutím k přiznaným podpůrným opatřením) 	<p>MV:</p> <p><u>Prvouka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - pravidla slušného chování (1. ročník) - části těla (2. ročník) - zásady slušného chování (3. ročník) - člověk a jeho zdraví, zdravá výživa (3. ročník) <p><u>Hudební výchova</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hudebně-pohybové činnosti (správné držení těla, jednoduché taneční hry, správné dýchání) <p><u>Pracovní činnosti</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - materiály na výrobu oděvů (3. ročník) <p>PT:</p> <p><u>Osobnostní a sociální výchova</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - sebepoznání a sebepojetí <p>Evaluace:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pozorování žáka - rozhovor se žáky

<ul style="list-style-type: none"> ➤ zvládá jednoduchá speciální cvičení související se svým oslabením ➤ uplatňuje správné držení těla v různých polohách a pracovních činnostech 		<p>(začleňování pohybových aktivit do jejich denního režimu)</p> <ul style="list-style-type: none"> - hodnocení výkonů jednotlivce nebo skupin - autoevaluace žáků: sebehodnocení vlastních výkonů ve cvičení
---	--	---

Tématický celek: Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností (1. období)

ZÁKLADY GYMNASTIKY

Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ provádí jednoduchá rytmická cvičení a koordinaci s hudbou ➤ provádí průpravné cviky pro kotoul ➤ předvede kotoul vpřed ➤ předvede jednoduchý rovnovážný cvik ➤ šplhá na tyči, zlepšuje techniku šplhu ➤ skáče přes švihadlo ➤ udrží rovnováhu v jednoduchých rovnovážných cvicích ➤ podle pokynů učitele provádí cvičení na lavičkách, na žebřinách a švédské bedně ➤ cvičí s kruhy, malými činkami ➤ napodobuje jednoduché pohybové činnosti 	<ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení (kolébka) • akrobacie 1. r.: kotoul vpřed 2. r.: kotoul vpřed, stoj na lopatkách (svíčka) - nácvik 3. r.: kotoul vpřed do výskoku, stoj na lopatkách • cvičení s náčiním a na náradí 1. r.: průpravná kondiční cvičení na lavičkách a žebřinách, pohybová s náčiním 2. r.: odraz, výskok do dřepu na švédskou bednu 3. r.: bedna s pružným 	<p>MV: <u>Hudební výchova</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - pohybové vyjádření hudby a reakce na změny v proudu znějící hudby <p>PT: <u>Osobnostní a sociální výchova</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - psychohygienu <p>Evaluace:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pozorování žáka - hodnocení gymnastických prvků - hodnocení práce ve skupině <p>autoevaluace žáků: sebehodnocení předvedených prvků sestav uvnitř skupiny nebo dvojice - podle zadání</p>

	můstkem - výskok do dřepu, seskok prohnutě	učitele
ZÁKLADY ATLETIKY		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ používá běžeckou abecedu pod vedením učitele ➤ předvede polovysoký start ➤ zvládá odraz snožmo (z místa) ➤ zvládá odraz z krátkého rozběhu odrazovou nohou, doskok snožmo ➤ předvede skok daleký z krátkého rozběhu ➤ zvládá techniku hodu míčkem, dodržuje správné postavení nohou při odhodu ➤ předvede hod míčkem z místa s ohledem na své schopnosti ➤ usiluje o dosažení maximálního individuálního výkonu popř. o jeho zlepšení v disciplínách sprint, skok daleký, hod kriketovým míčkem 	<ul style="list-style-type: none"> • běžecká abeceda • <u>rychlý běh</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. r.: 20 m 2. r.: 30 m 3. r.: 40 m • motivovaný vytrvalý běh (300 m) • <u>skok daleký</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. r.: skok daleký z místa, snožmo 2.,3. r.: skok daleký z krátkého rozběhu (2-4 dvojkroky) • <u>hod míčkem</u> <ul style="list-style-type: none"> - z místa - z chůze 	<p>MV: <u>Matematika</u> - geometrické tvary (kruh, obdélník)</p> <p>PT: <u>Osobnostní a sociální výchova</u> - psychohygienu</p> <p>Evaluace</p> <ul style="list-style-type: none"> - měření atletických výkonů - hodnocení individuálního pokroku, zlepšení - autoevaluace žáků <p>sebehodnocení atletického výkonu s ohledem na vlastní schopnosti</p>
ZÁKLADY SPORTOVNÍCH HER		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ s ohledem na své schopnosti zvládá techniku hodů a chytání na místě a za pohybu ➤ zlepšuje techniku hodů, chytání a driblingu ➤ při hře spolupracuje se spolužáky, dodržuje 	<ul style="list-style-type: none"> • manipulace s míčem na místě • manipulace s míčem za pohybu • HČJ <ol style="list-style-type: none"> 1. r.: házení, chytání na místě 2. r.: házení, chytání za pohybu 	<p>MV: <u>Matematika</u> - geometrické tvary (kruh, obdélník)</p> <p><u>Prvouka</u></p>

<p>(respektuje) přidělenou roli</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ hraje vybíjenou ➤ hraje vybíjenou ➤ pozná přestupek proti pravidlům ➤ seznamuje se s průpravnými cviky a pravidly jednoduchých míčových her a soutěží 	<p>3. r.: dribling</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spolupráce ve hře • Průpravné hry • Utkání podle zjednodušených pravidel - vybíjená - kopaná 	<p>- pravidla slušného chování, komunikace</p> <p>PT: <u>Osobnostní a sociální výchova</u></p> <p>- rozvoj schopností poznání, kooperace a kompetence, seberegulace a sebeorganizace, mezilidské vztahy</p> <p>Evaluace</p> <ul style="list-style-type: none"> - hodnocení předvedené dovednosti - hodnocení individuálního pokroku, zlepšení - hodnocení individuálního výkonu ve hře - rozhovor s žáky (využití osvojených dovedností a her v jejich volném čase a při rekreaci) - autoevaluace žáků <p>vzájemné hodnocení herních dovedností (skupina, dvojice), sebehodnocení vlastního výkonu ve hře a dodržování pravidel</p>
POHYBOVÉ HRY		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ zvládne deset druhů pohybových her spojených s během, s házením míče, s vítězstvím někoho a 	<ul style="list-style-type: none"> • PH s různým zaměřením - hry spojené s během (honičky, Všichni domů, Na rybáře aj.) - hry spojené s házením míče 	<p>MV: <u>Matematika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - číslo a početní operace - geometrické tvary

<p>hry na uklidnění</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ seznamuje se s jednoduchými herními pravidly ➤ spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích 	<p>(míčová válka, přihrávaná v kruhu, Na prostředníčka, vybíjená v kruhu aj.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - hry spojené s vítězstvím někoho (boj o místo, boj o míč, přetahy, přetlaky, Kohoutí zápasy aj.) - hry pro uklidnění (Kuba řekl, Na sochy, přibližovaná aj.) • netradiční pohybové hry a aktivity • využití hraček a netradičního náčiní při cvičení • pohybová tvořivost 	<p><u>Hudební výchova</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hudební rytmus - taneční kroky <p><u>Výtvarná výchova</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - lidové zvyky a tradice (hry a říkanky) <p><u>Anglický jazyk</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - barvy - písničky, básničky, hry (3. ročník) <p><u>Jazyk český</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - říkanky s pohybem, recitace - tvoření slov, vět (1. ročník) <p>PT:</p> <p><u>Osobnostní a sociální výchova</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - mezilidské vztahy <p>Evaluace</p> <ul style="list-style-type: none"> - pozorování žáka - hodnocení individuálního pokroku při pohybové hře - autoevaluace - vzájemné hodnocení při pohybové hře
PLAVÁNÍ		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ dýchá do vody ➤ splývá 	<ul style="list-style-type: none"> • hygiena plavání • adaptace na vodní prostředí • základní plavecké dovednosti • jeden plavecký způsob • prvky sebezáchrany a pomoci 	<p>MV:</p> <p>PT:</p> <p><u>Osobnostní a sociální výchova</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - mezilidské vztahy

<ul style="list-style-type: none"> ➤ zvládá jeden plavecký způsob ➤ adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti ➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti 	<p>tonoucího</p>	<p>Evaluace</p> <ul style="list-style-type: none"> - pozorování žáka - autoevaluace
DALŠÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI		
<p>Výstupy</p>	<p>Učivo</p>	<p>Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)</p>
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ zvládne přesun v terénu na dva km ➤ aplikuje pohybové dovednosti k překonání přírodních překážek ➤ orientuje se v přírodě a chrání ji 	<p><u>rozšiřující učivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičení v přírodě • přesun do terénu • chůze v terénu • orientace v terénu • soutěživé hry v terénu (na sněhu, v lese) <p>(realizace s ohledem na materiální a přírodní podmínky)</p>	<p>MV: <u>Prvouka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - lesy, louka, zahrada (1. ročník) - roční období (2. ročník) - rozmanitost přírody (3. ročník) <p><u>Výtvarná výchova</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - výtvarné ztvárnění sportovní akce <p><u>Pracovní činnosti</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - práce s drobným materiálem (přírodniny) <p>PT: <u>Environmentální výchova</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - vztah člověka k prostředí <p>Evaluace</p> <ul style="list-style-type: none"> - pozorování žáka - rozhovor s žáky (využití)

		osvojených dovedností při cvičení v přírodě) - autoevaluace žáků-vzájemné hodnocení pohybových dovedností(skupina, dvojice)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ zlepšuje dovednosti v jednotlivých hrách a sportech ➤ znalosti pravidel a získané dovednosti využívá při hře v hodinách TV a ve svém volném čase 	<ul style="list-style-type: none"> • Bruslení • Ringo • Badminton • Fresbee • Pohybové hry 	<p>MV: PT: <u>Osobnostní a sociální výchova</u> - mezilidské vztahy</p> <p>Evaluace - pozorování žáka - rozhovor s žáky (využití osvojených dovedností při cvičení v přírodě) - autoevaluace žáků-vzájemné hodnocení pohybových dovedností (skupina, dvojice)</p>

Tématický celek: Činnosti podporující pohybové učení (1. období)

Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ nastoupí do řadu, dvouřadu, zástupu ➤ reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci ➤ ve spolupráci se spolužáky připraví a uklidí 	<ul style="list-style-type: none"> • komunikace v TV • organizace při TV • zásady chování a jednání • pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností • zdroje informací o pohybových činnostech 	<p>MV: <u>Jazyk český</u> - komunikace, dramatizace a četba <u>Výtvarná výchova</u> - lidé kolem nás (3. ročník)</p> <p>PT:</p>

<p>potřebné náčiní a nářadí pro činnost podle pokynů učitele</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ vyjmenuje základní pravidla prováděných her a ve hře je dodržuje ➤ dodržuje pravidla fair play a pozná přestupek ➤ při hře spolupracuje se spolužáky, přizpůsobí se kolektivu ➤ používá přiměřeně správnou terminologii v popisu cviků, názvu nářadí a náčiní ➤ rozliší zdařilý a zcela nepodařený pohybový projev ➤ vyjádří, co se mu v provedení líbilo (nelíbilo) a proč <p>➤ uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p>		<p><u><i>Osobnostní a sociální výchova</i></u> - mezilidské vztahy, psychohygiena, komunikace</p> <p>Evaluace</p> <ul style="list-style-type: none"> - pozorování žáka - rozhovor s žáky o zásadách chování a jednání - autoevaluace –vzájemné hodnocení zdařilého pohybového projevu (skupina, dvojice)
--	--	--

2. období (4. - 5. ročník)

Tematický celek: Činnosti ovlivňující zdraví (2. období)		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)

<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ vysvětlí význam pohybu pro zdraví ➤ provádí cviky pod vedením učitele, dodržuje pokyny ke správnému provedení ➤ sleduje si případné zlepšení v rychlosti, vytrvalosti, síle a koordinaci ➤ uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka ➤ na spolužákovi sleduje správnost provedení cviku, rozliší správné a chybné provedení cviku ➤ stručně vysvětlí, k čemu slouží prováděný cvik při rozcvičení a cvičení ➤ ve spolupráci se spolužáky připraví rozcvičení, ve skupině předcvičuje a cvik správně popíše, správnost výběru cviků si ověří u učitele ➤ používá vhodné obutí a oblečení ➤ po cvičení provede přiměřenou hygienu ➤ dodržuje pokyny pro bezpečnost, v případě zranění svého nebo spolužáka tuto skutečnost oznámí učiteli ➤ podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti <p><u>Zdravotní tělesná výchova</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s přiznanými podpůrnými opatřeními 	<ul style="list-style-type: none"> • význam pohybu pro zdraví • příprava organismu • zdravotně zaměřené činnosti • rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu • hygiena při TV • bezpečnost při pohybových činnostech <p><u>Zdravotní tělesná výchova</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Činnosti a informace podporující korekce žáků s přiznanými podpůrnými opatřeními • Speciální cvičení (s ohledem na přiznaná podpůrná opatření) • Všeobecně rozvíjející pohybové činnosti (v návaznosti na obsah TV, s přihlédnutím k přiznaným podpůrným opatřením) 	<p>MV: <u>Přírodověda</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - člověk a jeho zdraví, hygiena (4. ročník) - partnerství, rodičovství, základy sexuální výchovy (5. ročník) <p><u>Anglický jazyk</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - člověk a zdraví, zdravý životní styl a sporty (5. ročník) <p><u>Výtvarná výchova</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - lidé kolem nás (5. ročník) <p>PT: <u>Osobnostní a sociální výchova</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - sebepoznání a sebepojetí <p>Evaluace:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pozorování žáka - rozhovor se žáky (začleňování pohybových aktivit do jejich denního režimu) - hodnocení výkonů jednotlivce nebo skupin - autoevaluace žáků: <p>sebehodnocení vlastních výkonů ve cvičení, sebehodnocení</p>
---	---	---

<ul style="list-style-type: none"> ➤ zvládá základní techniku speciálních cvičení, koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynu učitele ➤ upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s přiznanými podpůrnými opatřeními ➤ zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s přiznanými podpůrnými opatřeními 		
--	--	--

Tématický celek: Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností (2. období)

ZÁKLADY GYMNASTIKY

Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ provádí jednoduchá rytmická cvičení a koordinaci s hudbou ➤ provádí průpravné cviky pro kotoul ➤ zlepšuje techniku provedení kotoulu vpřed ➤ předvede kotoul vzad ➤ předvede jednoduchý rovnovážný cvik ➤ zvládá techniku odrazu z můstku ➤ předvede roznožku přes kozu našít ➤ zlepšuje techniku šplhu na tyči ➤ podle pokynů učitele provádí cvičení na hrazdě ➤ zlepšuje výkonnost a techniku při cvičení se švihadlem ➤ podle pokynů učitele provádí cvičení na lavičkách, na žebřinách a na hrazdě 	<ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení • akrobacie 4. r.: kotoul vpřed, průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vzad 5. r.: kotoul vpřed, kotoul vzad, rovnovážné cviky, skoky, poskoky • přeskok (roznožka) • na hrazdě - ručkování ve visu, průvlek vzad a vpřed • cvičení s náčiním - švihadlo - švihadlo 	<p>MV: <u>Jazyk český</u> - dramatizace pohádky (4. ročník) <u>Hudební výchova</u> - rytmus v hudbě</p> <p>PT: <u>Osobnostní a sociální výchova</u> - psychohygiena</p> <p>Evaluace:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pozorování žáka - hodnocení gymnastických prvků - hodnocení práce ve skupině

<ul style="list-style-type: none"> ➤ cvičí s kruhy, malými činkami, zlepšuje techniku provedení cviků a výkonnost ➤ jednoduše vyhodnotí kvalitu předvedeného gymnastického prvku nebo provedení cviku ➤ reaguje na pokyny k vlastnímu hodnocení provedení gymnastického prvku nebo cviku 	<ul style="list-style-type: none"> - malé činky - lano na přetah - plné míče - drobné náčiní (stuhly, míčky, obruče, drátěnky aj.) <ul style="list-style-type: none"> • cvičení na náradí - žebřiny - lavičky - kruhy - žíněnky - souprava tyčí na šplh - bedna - koza - trampolínka <p><u>rozšiřující učivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • přemet stranou • skrčka přes kozu • hrazda - výmyk 	<ul style="list-style-type: none"> - autoevaluace žáků: sebehodnocení předvedených prvků a sestav uvnitř skupiny nebo dvojice - podle zadání učitele
ZÁKLADY ATLETIKY		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ používá běžeckou abecedu pod vedením učitele ➤ předvede polovysoký start ➤ zvládá odraz snožmo (z místa) ➤ zvládá odraz z krátkého rozběhu odrazovou nohou, doskok snožmo ➤ předvede skok daleký z krátkého rozběhu ➤ zvládá techniku hodů míčkem, dodržuje správné postavení nohou při odhodu ➤ předvede hod míčkem z místa s ohledem na své 	<ul style="list-style-type: none"> • běžecká abeceda • <u>rychlý běh</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. r.: 20 m 2. r.: 30 m 3. r.: 40 m • motivovaný vytrvalý běh (300 m) • <u>skok daleký</u> <ol style="list-style-type: none"> 2. r.: skok daleký z místa, snožmo 2.,3. r.: skok daleký z krátkého 	<p>MV:</p> <p><u>Matematika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - číslo a početní operace - geometrické tvary <p><u>Jazyk český</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - rytmicizace říkanky spojené s chůzí <p><u>Hudební výchova</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zpěv (střídání chůze a běhu)

<p>schopnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ usiluje o dosažení maximálního individuálního výkonu popř. o jeho zlepšení v disciplínách sprint, skok daleký, hod kriketovým míčkem 	<p>rozběhu (2-4 dvojkroky)</p> <p><u>hod míčkem</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - z místa - z chůze 	<p>PT:</p> <p><u>Osobnostní a sociální výchova</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - psychohygienu <p>Evaluace</p> <ul style="list-style-type: none"> - měření atletických výkonů - hodnocení individuálního pokroku, zlepšení - autoevaluace žáků <p>sebehodnocení atletického výkonu s ohledem na vlastní schopnosti</p>
<p>ZÁKLADY SPORTOVNÍCH HER</p>		
<p>Výstupy</p>	<p>Učivo</p>	<p>Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)</p>
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ s ohledem na své schopnosti zvládá techniku hodů a chytání na místě a za pohybu ➤ zvládá průpravné hry a spolupracuje v týmu ➤ zlepšuje techniku hodů, chytání a driblingu ➤ při hrách spolupracuje se spolužáky, dodržuje (respektuje) přidělenou roli, respektuje opačné pohlaví ➤ získává samostatně potřebné informace z knih, novin, časopisů, rozhlasu, televize a internetu ➤ zlepšuje úroveň dovedností ve vybíjené ➤ předvede přihrávku, její zpracování vedení míče a střelbu ➤ spolupracuje v týmu při hře ➤ rozliší základní pravidla a při hře je dodržuje <p><u>rozšiřující učivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ rozšiřující učivo (florbal, Ringo, přehazovaná) ➤ ve florbalu předvede přihrávku a její zpracování, 	<ul style="list-style-type: none"> • vybíjená - HČJ (přihrávka, chycení míče, driblink, činnost po vybití) • kopaná - HČJ (přihrávka, zpracování přihrávky, vedení míče, střelba) - hra <p><u>rozšiřující učivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Florbal - HČJ (přihrávka, zpracování, vedení míčku, obranný postoj, rozehrání) - utkání (podle pravidel malého florbalu) • Ringo - HČJ (házení a chytání kruhu) - hra 	<p>MV:</p> <p><u>Matematika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - číslo a početní operace - geometrické tvary - závislosti, práce s daty - osa souměrnosti (5. ročník) <p><u>Jazyk český</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - práce s knihou (5. ročník) <p><u>Vlastivěda</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Česká republika a sousední státy (4. ročník) - Evropa, hlavní města (5. ročník) <p><u>Hudební výchova</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Jsme Evropané, hymna České republiky (5. ročník) <p><u>Výtvarná výchova</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - výtvarné ztvárnění cestování

<p>vedení míčku, bránění a rozehraní; osvojené dovednosti použije ve hře</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ manipuluje s hokejkou v souladu s pravidly ➤ vyjmenuje základní pravidla malého florbalu a při hře je dodržuje ➤ ve hře Ringo zvládá hodit a chytit kruh, dovednosti použije ve hře ➤ rozliší základní pravidla hry Ringo ➤ přehodí míč přes síť, nahraje spoluhráči ➤ doběhne a chytí míč ➤ dohodne se na taktice ➤ dovednosti použije ve hře ➤ rozliší základní pravidla přehazované a dodržuje ve hře 	<ul style="list-style-type: none"> • Přehazovaná <ul style="list-style-type: none"> - HČJ (hod míčem, chycení, hod míče ve výskoku) - Hra 	<p>po Evropě (5. ročník)</p> <p>PT: <u>Osobnostní a sociální výchova</u></p> <p>- rozvoj schopností poznání, kooperace a kompetence, seberegulace a sebeorganizace, mezilidské vztahy</p> <p>Evaluace</p> <ul style="list-style-type: none"> - hodnocení předvedené dovednosti - hodnocení individuálního pokroku, zlepšení - hodnocení individuálního výkonu ve hře - rozhovor s žáky (využití osvojených dovedností a her v jejich volném čase a při rekreaci) - autoevaluace žáků <p>vzájemné hodnocení herních dovedností (skupina, dvojice), sebehodnocení vlastního výkonu ve hře a dodržování pravidel</p>
PRŮPRAVNÉ ÚPOLY		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ soutěží v přetlacích a přetazích, dodržuje pravidla ➤ popíše rizika zranění v úpolových soutěžích a předchází jim 	<ul style="list-style-type: none"> • přetahy a přetlaky 	<p>MV: <u>Přírodověda</u></p> <p>- stavba těla člověka (5. ročník)</p> <p><u>Výtvarná výchova</u></p> <p>- ilustrace postavy v soutěžích</p> <p>PT:</p>

		<p><u>Osobnostní a sociální výchova</u> - mezilidské vztahy</p> <p>Evaluační - pozorování žáka - autoevaluační žáků-vzájemné hodnocení ve dvojicích</p>
TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ		
Výstupy	Učivo	<p>Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)</p>
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ zvládne přesun v terénu přiměřené vzdálenosti (do 5 km) ➤ při přepravě dopravními prostředky dodržuje zásady bezpečnostních pravidel ➤ v přírodě neodhazuje odpadky, neničí přírodu ➤ připraví si potřebné věci pro přesun terénu ➤ orientuje se v přírodě na základě získaných poznatků, překonává přírodní překážky 	<ul style="list-style-type: none"> • přesun do terénu • chování v dopravních prostředcích při přesunu • chůze v terénu • ochrana přírody • pobyt v přírodě, úkoly v terénu • obsah lékárničky • nácvik první pomoci 	<p>MV: <u>Přírodověda</u> - rozmanitost přírody (4. ročník) <u>Výtvarná výchova</u> - ztvárnění sportovní akce v přírodě</p> <p>PT: <u>Environmentální výchova</u> - vztah člověka k prostředí</p> <p>Evaluační - pozorování žáka - hodnocení pokroku a zlepšení při pohybových činnostech v přírodě - rozhovor s žáky (chování v dopravních prostředcích, hodnocení chování) - autoevaluační žáků: sebehodnocení vlastních výkonů při pohybových činnostech v přírodě</p>

POHYBOVÉ HRY		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ zvládne deset různých pohybových her (v různě velkých skupinách) ➤ řídí jednoduché hry a soutěže ➤ 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 ➤ organizuje různé pohybové hry na úrovni třídy ➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojených pohybových her 	<ul style="list-style-type: none"> • PH s různým zaměřením <ul style="list-style-type: none"> - hry spojené s během - hry s házením - hry pro uklidnění - hry na hřišti (Čertovská honička, Na chytače, Ani krok, Velké kohoutí zápasy, Na krále, Boj o míč aj.) • netradiční pohybové hry a aktivity • využití hraček a netradičního náčiní při cvičení • pohybová tvořivost 	<p>MV: <u>Matematika</u> - geometrické tvary v rovině a prostoru (5. ročník) <u>Hudební výchova</u> -jednoduché taneční hry a taneční kroky</p> <p>PT: <u>Osobnostní a sociální výchova</u> - mezilidské vztahy</p> <p>Evaluace</p> <ul style="list-style-type: none"> - pozorování žáka - hodnocení individuálního pokroku při pohybové hře - autoevaluace - vzájemné hodnocení při pohybové hře
DALŠÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI A NETRADIČNÍ SPORTY		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ zlepšuje dovednosti v jednotlivých hrách a sportech ➤ znalosti pravidel a získané dovednosti využívá při hře v hodinách TV a ve svém volném čase 	<ul style="list-style-type: none"> • ringo • badminton • fresbee • pohybové hry • bruslení 	<p>MV: PT: <u>Osobnostní a sociální výchova</u> - mezilidské vztahy</p>

<p>➤ zvládá techniku jízdy vpřed a zastavení</p>	<ul style="list-style-type: none"> • bruslení na kolečkových bruslích (rozšiřující, volitelná aktivita) 	<p>Evaluace</p> <ul style="list-style-type: none"> - pozorování žáka - rozhovor s žáky (využití osvojených dovedností při cvičení v přírodě) - autoevaluace žáků-vzájemné hodnocení pohybových dovedností (skupina, dvojice)
Lyžování (rozšiřující, volitelná aktivita)		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ zvládá základní pohybové dovednosti na sjezdových lyžích, které mu umožní bezpečnou jízdu a zastavení v různě náročném terénu dle jeho lyžařských schopností ➤ podle svých předpokladů zvládá základní techniku sjíždění na sjezdových lyžích ➤ zvládá základní dovednosti při přípravě na lyžování – obutí a zapnutí lyžáků, nasazení lyží, správný úchop holí, kontrola výstroje a výstroje ➤ používá správně základní bezpečnostní prvky lyžařské výstroje (lyžařská helma, brýle, rukavice apod.) ➤ provádí jednoduchá cvičení před 	<ul style="list-style-type: none"> • základní lyžařské dovednosti (přímá, šikmá jízda - na jedné lyži, na obou, zastavení - pluhem, odšlapováním, smykem, odšlapy, • navazované odšlapy, oblouky z pluhu a v pluhu, paralelní oblouk) • základní carvingový oblouk, modifikované oblouky, nácvik jízdy ve slalomových brankách • zásady bezpečnosti pobytu na horách, prevence úrazů, první pomoc, horská služba, ochrana krajiny 	<p>Evaluace</p> <ul style="list-style-type: none"> - hodnocení individuálního pokroku, zlepšení - rozhovor s žáky (využití osvojených lyžařských dovedností při rekreaci) - autoevaluace žáků, vzájemné hodnocení dovedností (skupina, dvojice) <p>Poznámky k výuce lyžování</p> <ul style="list-style-type: none"> - Výuka probíhá formou nepovinného (volitelného) kurzu, který je zaměřen na sjezdové lyžování. - Kurz je možno pořádat jak ve formě pobytové, tak denními výjezdy do dostupných

<p>lyžováním</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ dodržuje zásady bezpečnosti při jízdě po sjezdovce a na dopravních zařízeních, přizpůsobí jízdu svým schopnostem a dovednostem ➤ vysvětlí způsob přivolání první pomoci na sjezdovce 		lyžařských středisek.
--	--	-----------------------

Tématický celek: Činnosti podporující pohybové učení (2. období)

Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ správně reaguje na jednoduché povely a signály ➤ užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení ➤ ve spolupráci se spolužáky připraví a uklidí potřebné náčiní a náradí pro činnost podle pokynů učitele ➤ změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky ➤ vyjmenuje základní pravidla prováděných her a ve hře je dodržuje 	<ul style="list-style-type: none"> • komunikace v TV • organizace při TV • zásady chování a jednání • pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností • zdroje informací o pohybových činnostech 	<p>MV: <u>Jazyk český</u> - komunikace, dramatizace, četba <u>Výtvarná výchova</u> - ilustrace sportovní hry (4. ročník)</p> <p>PT: <u>Osobnostní a sociální výchova</u> - mezilidské vztahy, psychohygiena, komunikace</p> <p>Evaluace</p> <ul style="list-style-type: none"> - pozorování žáka - rozhovor s žáky o zásadách chování a jednání

<ul style="list-style-type: none"> ➤ při hře spolupracuje se spolužáky, přizpůsobí se.. ➤ používá přiměřeně správnou terminologii v popisu cviků, názvu náradí a náčiní ➤ cvičí samostatně nebo ve skupině podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení ➤ zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy ➤ z nabídnutých informačních zdrojů vyhledá informace o sportovních událostech (v městě, ve škole apod.) ➤ aktivně se zapojí do přípravy, propagace a vyhodnocení modelové soutěže nebo turnaje v rámci třídy nebo ročníku ➤ orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace ➤ jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti 		<p>– autoevaluace –vzájemné hodnocení zdařilého pohybového projevu (skupina, dvojice)</p>
---	--	---