

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova, I. stupeň

1/ Charakteristika vyučovacího předmětu

a) obsahové vymezení předmětu

Vyučovací předmět Tělesná výchova vychází ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví a je rozdělen na 3 tematické okruhy:

Činnosti ovlivňující zdraví - 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.

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností - pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, průpravné úpoly, základy atletiky, základy sportovních her, turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování a bruslení, štafety, fotbalové, florbalové turnaje, turnaje ve vybíjené a další pohybové činnosti.

Činnosti podporující pohybové učení - komunikace v TV, organizace při TV, zásady jednání a chování, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností, měření a posuzování pohybových dovedností, zdroje informací o pohybových činnostech.

Žáci se zdravotním oslabením či postižením si volí Zdravotní tělesnou výchovu, která se vyučuje jako od 1. do 9. ročníku 2 hodiny týdně.

b) časové vymezení předmětu

Předmět Tělesná výchova je realizován v 1. - 5. ročníku po 2 hodinách týdně, což je minimální časová dotace v RVP ZV.

c) organizační vymezení předmětu

Žáci podle sportovní aktivity cvičí v tělocvičně, na hřišti, ve volné přírodě. Navštěvují plavecký bazén, kluziště. V úvodu hodiny všichni absolvují nástup, rozcvičku a dále se věnují v hlavní části hodiny danému typu sportování. Ke konci dochází k závěrečnému zklidnění - relaxaci. Žáci cvičí ve vhodném sportovním oblečení a obuvi. Učitel v hodinách využívá různé metody a formy práce. Spolu s dětmi používá veškeré dostupné náčiní a nářadí.

2/ Mezipředmětové vztahy:

Předmět Tělesná výchova svým obsahem navazuje na obsah některých dalších vyučovacích předmětů. Tyto vzájemné mezipředmětové vztahy lze využívat ve vyučování k prohloubení znalostí a vytvoření komplexnějšího pohledu na danou problematiku u žáka. Mezipředmětové vztahy jsou uvedeny v osnovách u konkrétního učiva předmětu Tělesná výchova.

3/ Integrace průřezových témat

Tematické okruhy průřezových témat jsou zařazovány průběžně ve všech ročnících během celého školního roku.

I. Osobní a sociální výchova - rozvoj schopností poznávání, seberegulace a sebeorganizace, psychohygiena, poznávání lidí, komunikace, kooperace a kompetice, mezilidské vztahy

4/ Výchovné a vzdělávací strategie

1. Kompetence k učení

- žáci jsou vedeni k osvojení si základního tělocvičného názvosloví
- učíme žáky cvičit podle jednoduchého nákresu nebo popisu cvičení

- vedeme žáky ke změření základních pohybových výkonů a porovnat je s předchozími
- představujeme informační zdroje o aktivitách a sportovních akcích a učíme žáky orientovat se v nich
- umožňujeme žákům, aby se naučili na základě jasných kritérií hodnotit své činnosti nebo výsledky

2. Kompetence k řešení problémů

- vedeme žáky k uplatňování zásad bezpečného chování ve sportovním prostředí a adekvátně reagovat v situaci úrazu spolužáka
- učíme žáky řešit problémy v souvislosti s nespportovním chováním, nevhodným prostředím a nevhodným sportovním náčiním a nářadím
- dodáváme žákům sebedůvěru, podle potřeby žákům v činnostech pomáháme

3. Kompetence komunikativní

- žáci jsou vedeni ke spolupráci při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
- učíme je reagovat na základní povely a pokyny a vedeme je k tomu, aby je sami vydávali
- vedeme žáky k organizaci jednoduchých pohybových soutěží, činností a jejich variant
- vytváříme příležitosti pro relevantní komunikaci

4. Kompetence sociální a personální

- žáci jsou vedeni k jednání v duchu fair-play
- vedeme je k dodržování pravidel, označování přestupků, respektu k opačnému pohlaví
- učíme žáky zvládat pohybové činnosti ve skupině
- zadáváme úkoly při kterých žáci mohou spolupracovat, umožňujeme každému žákovi zažít úspěch

5. Kompetence občanská

- vedeme žáky k podílu na realizaci pravidelného pohybového režimu a projevům přiměřené samostatnosti a vůle pro zlepšení jejich zdravotnosti
- klademe důraz na spojitost pohybové činnosti se zdravím a dobrou kondicí
- učíme žáky hodnotit své výkony a cvičení, být ohleduplní a taktní
- umožňujeme žákům, aby se podíleli na utváření kritérií hodnocení činností nebo jejich výsledků

6. Kompetence pracovní

- vedeme žáky k uplatňování hlavních zásad hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném životě
- učíme je užívat jednotlivé tělocvičné nářadí a náčiní

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova, I. stupeň

Ročník: 1.- 4.

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty a kurzy	Poznámky
<p>Zvládá základní rozcvičky před pohybovou aktivitou, protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění, přiměřeně ke svému věku a svým schopnostem a možnostem</p> <p>Spojuje denní pohybovou činnost se zdravím, dbá na správné držení těla a správné dýchání</p> <p>Pokusí se vyjádřit melodii pohybem</p> <p>Rozumí a snaží se používat základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného náradí a náčiní</p> <p>Zná pojmy z pravidel sportů a soutěží</p> <p>Snaží se dodržovat pravidla bezpečnosti a zásady hygieny při sportu</p> <p>Užívá vhodné oblečení a obuv</p> <p>Zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti</p> <p>Spolupracuje v týmu při pohybových činnostech a soutěžích</p> <p>Zná a snaží se dodržovat pravidla her, je si vědom následků, které vyplývají z porušení pravidel</p> <p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení</p>	<p>Příprava organismu ke sportovnímu výkonu</p> <p>Cvičení během dne, rytmické a kondiční cvičení pro děti – jednoduché tanečky Tělocvičné pojmy-komunikace v TV</p> <p>Bezpečnost při sportování</p> <p>Základy a pravidla sportovních her, Využití náradí a náčiní při pohyb.čin. Základy atletiky - běh,skok do dálky,hod,rozvoj rychlosti,vytrvalosti,síly a pohyblivosti a koordinace pohybu Základy gymnastiky -cvičení na náradí a s náčiním, průpravná cvičení a úpoly</p>	<p>ČJ – reprodukce obsahu přiměřeně složitě sdělení a zapamatování si podstatných faktů MA – používá přirozená čísla, počítání předmětů, vytváření souborů s daným počtem prvků – orientace v čase, jednoduché převody jednotek času – popisuje jednod. matematické závislosti PRV – tolerance k přirozeným odlišnostem spolužáků, – dodržování pravidel pro soužití ve škole, mezi chlapci a dívkami</p>	<p>Dle ročního období možnost: bruslení, jízda na bobech, (ježdících) přespolního běhu, turistiky atd.</p> <p>2. a 3. ročník - 10 lekcí plaveckého výcviku Bazén Jablonec n.N.</p> <p>Možnost účasti na atletických závodech (Kinderiáda, Atletický trojboj) Možnost účasti na sportovních soutěžích – fotbal, vybíjená, florbal.</p>

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty a kurzy	Poznámky
<p>TV/I/ 1 Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti Spojuje denní pohybovou činnost se zdravím, dbá na správné držení těla a správné dýchání Pokouší se vyjádřit melodii pohybem Zná relaxační a kompenzační cvičení Zvládne základní kroky lidových tanců, kondičním cvičením s hudbou</p> <p>TV/I/ 2 Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</p> <p>TV/I/ 3 Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti Vytváří varianty osvojených pohybových her</p> <p>TV/I/ 4 Uplatňuje zásady pohybové hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</p> <p>TV/I/ 5 Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</p>	<p>Příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení</p> <p>Cvičení během dne, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – tanečky, základy estetického pohybu</p> <p>Správné držení těla, správné zvedání zátěže, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití</p> <p>Pravidla zjednodušených pohybových činností – her, závodů, soutěží Průpravné úpoly – přetahy, přetlaky</p> <p>Hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity, bezpečnost v šatnách, Bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek</p>	<p>PŘV– rozlišuje základní rozdíly mezi jednotlivci, obhájí při konkrétních činnostech své názory, popř. připustí svůj omyl, dohodne se na společném postupu – dodržuje zásady bezpečného chování tak, aby neohrožoval zdraví své a zdraví jiných – reaguje adekvátně na pokyny dospělých při mimořádných událostech – ošetří drobná poranění a zajistí lékařskou pomoc</p> <p>HV – ztvárňuje hudbu pohybem s využitím</p>	<p>Dle ročního období možnost: bruslení, jízda na bobech, (jezdících) přespolního běhu, turistiky atd.</p>

<p>TV/I/ 6 Dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje Jedná v duchu fair-play Respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví</p> <p>TV/I/ 7 Zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného náradí a náčiní Zná pojmy z pravidel sportů a soutěží</p> <p>TV/I/ 8 Zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy</p> <p>TV/I/ 9 Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</p> <p>TV/I/10 Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště Samostatně získá potřebné informace</p>	<p>První pomoc v podmínkách TV Tělocvičné pojmy-komunikace v TV, smluvené povely Bezpečnost při pohybových činnostech Zásady jednání a chování – fair play Turistika a pobyt v přírodě Základy sportovních her-míčové hry a pohybové hry a využití netradičního náčiní při cvičení</p> <p>Organizace při TV, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her a soutěží</p> <p>Základy atletiky- rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem</p> <p>Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu Základy gymnastiky -cvičení na náradí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, průpravná cvičení a úpoly Zdroje informací o pohybových činnostech</p>	<p>tanečních kroků, na základě individuálních schopností a dovedností vytváří pohybové improvizace</p> <p>PŘV – dodržování pravidel pro soužití ve škole, mezi chlapci a dívkami</p> <p>MA – orientace v čase, jednoduché převody jednotek času – popisuje jednoduché matematické závislosti z praktického života</p>	<p>Možnost účasti na atletických závodech (Kinderiáda, Atletický trojboj)</p> <p>Možnost účasti na sportovních soutěžích – fotbal, vybíjená, florbal</p>
---	--	--	--