

Tělesná výchova

Charakteristika vyučovacího předmětu

Obsahové, časové a organizační vymezení

Vyučovací předmět Tělesná výchova se vyučuje jako samostatný předmět ve všech ročnících, vždy 2 hodiny týdně. Vyučovací předmět Tělesná výchova je součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, jeho vzdělávací obsah je rozdělen na tři tematické okruhy:

→činnosti ovlivňující zdraví

→činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

→činnosti podporující pohybové učení — komunikace v TV, organizace při TV, zásady jednání a chování, měření a posuzování pohybových schopností a zdroje informací o pohybových činnostech.

Žáci s přihlédnutím k určité sportovní aktivitě cvičí v tělocvičně, na hřišti, ve volné přírodě nebo v plaveckém bazénu. 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.

Ve vyučovacím předmětu Tělesná výchova budou realizovány tematické okruhy průřezových témat:

- Osobnostní a sociální výchova
- Výchova demokratického občana
- Multikulturní výchova
- Environmentální výchova
- Mediální výchova

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků

Kompetence k učení:

- Vedeme žáky k osvojení si základního tělocvičného názvosloví, učíme je orientovat se v informačních zdrojích o aktivitách a sportovních akcích.
- Umožňujeme žákům, aby se naučili na základě jasných kritérií hodnotit své činnosti nebo výsledky.

Kompetence k řešení problémů:

- Učíme žáky uplatňovat zásady bezpečného chování ve sportovním prostředí, adekvátně reagovat v případě úrazu spolužáka, řešit problémy v souvislosti s nespportovním chováním, rozlišit nevhodné sportovní prostředí, nářadí a náčiní.
- Dodáváme žákům sebedůvěru, podle potřeby jim v činnostech pomáháme.

Kompetence komunikativní:

- Vedeme žáky při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích, učíme je reagovat na základní povely a pokyny.
- Napomáháme jim zvládnout zorganizování jednoduché pohybové soutěže.
- Vedeme žáky k vzájemnému naslouchání a oceňování přínosu druhých, vytváříme příležitosti pro relevantní komunikaci.

Kompetence sociální a personální:

- Vedeme žáky v duchu fair—play.
- Zadáváme jim úkoly při kterých mohou spolupracovat.

Tělesná výchova/1. — 3. ročník

Výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby Průřezová témata
<p>Žák: TV-3-1-02</p> <ul style="list-style-type: none"> 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"> provede základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou provede protahovací a napínací cviky pro zahřátí a uvolnění provede cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti přihraje jednoruč a obouruč používá správnou techniku hodů kriketovým míčkem uběhne 60 m, 200m skočí do dálky z místa, s rozběhem provede stoj na lopatkách, kotoul vpřed, napojované kotouly užívá správnou techniku odrazu z můstku provede jednoduchá cvičení na žebřinách a lavičkách skáče přes švihadlo provádí přetlaky a přetahy zvládá vyjádřit melodii a rytmus pohybem zvládne základní kroky některých lidových tanců seznámí se s dětským aerobikem 	<ul style="list-style-type: none"> Příprava organismu Příprava organismu před pohybovou činností Uklidnění po zátěži Napínací a protahovací cvičení Základy atletiky Rychlý běh Motivovaný vytrvalý běh Skok do dálky Hod míčkem Měření pohybových dovedností a výkonů Základy gymnastiky Průpravná cvičení Akrobacie Cvičení na nářadí a s náčiním Základy rytmiky Vyjádření hudby pohybem Základní taneční kroky Dětský aerobik 	<p>M3,4/Jednotky (měření délky) PRV3/Měření hodů do dálky</p>
<p>TV-3-1-01</p> <ul style="list-style-type: none"> spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti 	<ul style="list-style-type: none"> spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti provádí kompenzační a relaxační cviky 	<p>Význam pohybu pro zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> Pohybový režim žáků Délka a intenzita pohybu Kompenzační a relaxační cviky 	

Výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby Průřezová témata
<p>TV-3-1-04</p> <ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy 	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků • dodržuje správné dýchání • dodržuje pravidla bezpečnosti a hlavní zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě, na bazéně • používá vhodné sportovní oblečení a obuv 	<p>Bezpečnost při pohybových aktivitách</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organizace a bezpečnost cvičebního prostoru • Bezpečnost v šatnách • Bezpečná příprava a úklid náradí, náčiní, pomůcek • Hygiena při TV • Hygiena pohybových činností • Vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity • Správné držení těla 	<p>Výchova demokratického občana Občan, občanská spol. a stát — respekt k identitám, zdroje konfliktů</p> <p>Osobnostní a sociální výchova Rozvoj schopností poznávání Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace Psychohygiena Mezilidské vztahy Kooperace a kompetice</p> <hr/> <p>Osobnostní a sociální výchova Kreativita PRV1/Lidské tělo (držení těla) PRV1,2/Osobní bezpečí (ošetření úrazu) HV2,3/Hudebně pohybové činnosti (rytmus, pochod, taneční krok)</p>
<p>TV-3-1-05</p> <ul style="list-style-type: none"> • reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci 	<ul style="list-style-type: none"> • ovládá a užívá základní tělocvičné pojmy — názvy pohybových činností, tělocvičného náradí a náčiní • rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje • chápe pojmy z pravidel sportů a soutěží 	<p>Komunikace v TV</p> <ul style="list-style-type: none"> • Základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností • Smluvené povely, signály • Základní organizace prostoru a činností 	<p>Osobnostní a sociální výchova Komunikace ČJ/Komunikační a slohová výchova (přesné vyjadřování) Hodnoty, postoje PRV1,2,3/Zdraví (význam pohybu) VV1,2,/Linie, barva (sportování)</p>

Výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích 	<ul style="list-style-type: none"> spolupracuje při jednoduchých pohybových činnostech a soutěžích je schopen soutěžit v družstvu dodržuje základní pravidla her dohodne se na jednoduché taktice družstva a dodržuje ji jedná v duchu fair—play pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje 	Základy sportovních her <ul style="list-style-type: none"> Herní činnosti jednotlivce Spolupráce ve hře Průpravné, pohybové hry Utkání podle zjednodušených pravidel Netradiční pohybové hry 	PRV2,3/Osobní bezpečí (základy sportovních her)
TV-5-1-11 (z rozhodnutí ředitele školy) <ul style="list-style-type: none"> adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti 	<ul style="list-style-type: none"> dodržuje hygienu plavání zvládá základní plavecké dovednosti 	Základní plavecká výuka <ul style="list-style-type: none"> Hygiena plavání Adaptace na vodní prostředí 	PRV2/Osobní bezpečí
TV-5-1-12 (z rozhodnutí ředitele školy) <ul style="list-style-type: none"> zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti 	<ul style="list-style-type: none"> zvládá techniku jednoho plaveckého stylu provede skok do vody reaguje na mluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti dodržuje pravidla bezpečnosti a sebezáchrany 	<ul style="list-style-type: none"> Základní plavecké dovednosti Jeden plavecký způsob Prvky sebezáchrany a bezpečnosti 	

