

## V. 8 Člověk a zdraví

### V. 8.2 Tělesná výchova

#### V.8.2.1 1. stupeň

##### V.8.2.1.1 Charakteristika předmětu

###### **Obsahové, časové a organizační vymezení**

Obor tělesná výchova směřuje k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně taky k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené. Smyslem pohybové činnosti je zařadit ji do denního režimu žáka. Dobře zvládnutá pohybová dovednost umocňuje prožitek z pohybu.

Výuka probíhá v každém ročníku ve dvouhodinové dotaci. Využívána je tělocvična, hřiště, okolní terén a příležitostně i další sportovní zařízení ve městě. Povinná plavecká výuka je zařazena do 2. a 3. ročníku. Žáci se účastní plaveckého výcviku i v 1. ročníku. Ve 4. ročníku je nabízen žákům lyžařský výcvik. Dle aktuálních možností využíváme příležitosti k bruslení.

V předmětu nejsou integrována průřezová témata.

###### **Výchovné a vzdělávací strategie**

Vyučující užívají odbornou terminologii, do výuky zařazují prvky neverbální komunikace (píšťalka, gesta rozhodčího). Při sportovní hře vysvětlují, co obsahuje každá role, a dbají na individuální zvláštnosti dětí. Dávají nejdříve žákům možnost, aby si sami určili, která role jim bude více vyhovovat, postupně jim umožňují přijímání a prožitek v ostatních rolích.

Pohybové činnosti realizují žáci spolu s vyučujícím, její aktéři vysvětlují i obhajují danou aktivitu. Učitelé slouží jako vzor pro žáky při rozcvičení, pohybových aktivitách, zápasu, řízení turnaje, postupně přenášejí zodpovědnost na žáky. Žáci dostávají prostor a možnosti k organizaci sportovních her, závodu, soutěží, turnaje, včetně jejich vyhodnocení, učí se v případě nutnosti požádat o pomoc. Mají také dostatečný prostor pro spolupráci a komunikaci s ostatními spolužáky.

K pohybové aktivitě žáků přistupujeme jako k prevenci sociálně patologických jevů. Seznamujeme žáky se škodlivými vlivy návykových látek na zdraví a pohybovou výkonnost, společně s žáky hledáme konkrétní příklady takového vlivu. Dbáme na dodržování zásad hygieny, režimu a bezpečnosti pohybových aktivit, upozorňujeme žáky na zásady pohybových aktivit v režimu dne.

Nabízíme žákům širokou škálu pohybových aktivit, tak, aby měli šanci každý prožít úspěch, vybrat si „svůj“ sport. Zadáváme žákům také práce z historie a současnosti sportu, vedeme je k interpretaci informací z oblasti sportu.

Důsledně dbáme na správné držení těla správným provedením pohybové činnosti. Ke změření úrovně tělesné zdatnosti využíváme jednoduché testy.

## V.8.2.I. 2 Spojení oborových a životních dovedností

### Výstupy za jednotlivá období

#### A. Žák 3. ročníku v Tělesné výchově v **komunikaci**

- Přijímá základní pravidla chování při TV a základní terminologii.
- Při osvojování pohybových činností spolupracuje a vzájemně komunikuje.
- Reaguje na pokyny, signály, gesta učitele.

#### Žák 5. ročníku v Tělesné výchově v **komunikaci**

- Dodržuje pravidla chování při TV.
- Uplatňuje sebehodnocení a hodnotí práci spolužáků v TV.
- Používá základní oborovou terminologii.

#### B. Žák 3. ročníku v Tělesné výchově v **řešení problému**

- Přivolá pomoc při poranění.
- Rozpoznává vhodné a nevhodné prostředí pro TV a sport.

#### Žák 5. ročníku v Tělesné výchově v **řešení problému**

- Bezpečně se pohybuje a chová v méně známých prostorech.
- Ošetří jednoduché poranění a přivolá pomoc.
- Ovládá své emoce a přijímá dosažené výsledky v pohybových činnostech.

#### C. Žák 3. ročníku v Tělesné výchově v **pracovních dovednostech**

- Samostatně se převléká do cvičebního úboru a myje se.
- Dodržuje základní zásady bezpečného pohybu a chování při TV (plavání, turistika,..).
- Dodržuje pokyny pro sportovní činnosti.

Žák 5. ročníku v Tělesné výchově v **pracovních dovednostech**

- Dodržuje zásady hygieny (úbor, péče o své tělo po hodině TV).
- Respektuje postup pro nácvik sportovních činností a pravidla sportovních her a činností.
- Dodržuje řád odborné pracovní TV.

D. Žák 3. ročníku v Tělesné výchově v **učení se**

- Sleduje školní informace o tělesné výchově a sportu.
- Vysvětluje vztah mezi pohybem a zdravím.

Žák 5. ročníku v Tělesné výchově v **učení se**

- Získává informace o TV a sportu z různých zdrojů.
- Uplatňuje různé funkce pohybu a využívá je.

E. Žák 3. ročníku v Tělesné výchově v **sociálně personálních dovednostech**

- Domlouvá se s ostatními na přípravě a úklidu náradí a náčiní.
- Povzbuzuje spolužáka k dosažení kvalitnějšího výkonu.

Žák 5. ročníku v Tělesné výchově v **sociálně personálních dovednostech**

- Poskytuje jednoduchou záchranu a pomoc ve spolupráci s učitelem.
- Přijímá zodpovědnost za přidělenou roli a plní ji ve prospěch družstva.

F. Žák 3. ročníku v Tělesné výchově v **občanských dovednostech**

- Chová se jako divák při sportovních událostech.
- Přijímá zásady fair-play při pohybových činnostech.

Žák 5. ročníku v Tělesné výchově v **občanských dovednostech**

- Chová se jako divák a fanoušek při sportovních událostech.
- Dodržuje zásady fair-play při pohybových činnostech.
- Uplatňuje své pohybové dovednosti při reprezentaci školy.

G. Žák 3. ročníku v Tělesné výchově v **digitálních kompetencích**

- Používá s pomocí vhodné digitální zařízení a aplikace pro různé pohybové aktivity.
- Objevuje digitální zařízení a aplikace sloužící k pohybové aktivitě.

Žák 5. ročníku v Tělesné výchově v **digitálních kompetencích**

- Používá vhodné digitální zařízení a aplikace pro různé pohybové aktivity.
- Využívá digitální zařízení a aplikace sloužící k pohybové aktivitě.
- Dodržuje pravidla používání digitálních zařízení a aplikací s ohledem na své zdraví a zdraví ostatních.

### **V.8.2.1. 3 Rozdělení do jednotlivých ročníků**

#### **Co by měl umět žák, když umí Tělesnou výchovu**

##### **1. ročník**

- Připravuje se na hodinu TV.
- Dodržuje základní hygienické návyky a bezpečnost při pohybových činnostech ve známých prostorech školy.
- Spolupracuje při jednoduchých pohybových činnostech.

##### **2. ročník**

- Reaguje na základní povely a pokyny.
- Přijímá základní terminologii.
- Dodržuje zjednodušená pravidla zvolených míčových a pohybových her.

##### **3. ročník**

- Uplatňuje základní hygienické a bezpečnostní návyky.
- Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích.
- Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti a usiluje o jejich zlepšení.
- Zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti
- Zvládá vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti.

#### 4. ročník

- Dodržuje pravidla sportovních her.
- Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti.
- Reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.
- Respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví.

#### 5. ročník

- Vysvětluje význam tělesné zdatnosti pro své zdraví.
- Zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností.
- Využívá prvků tělesné výchovy k relaxaci a odpočinku.
- Jedná v duchu fair-play: dodržuje pravidla her a soutěží, označí zjevné přestupky proti pravidlům.
- Adekvátně reaguje na situaci úrazu spolužáka.
- Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách ve škole a v místě bydliště.
- Změří základní pohybové výkony a porovná výsledky.
- Zorganizuje nenáročnou pohybovou soutěž
- Užívá při pohybové činnosti tělocvičné názvosloví, cvičí podle nákresu, popisu cvičení.

Generalizace	Ročník	Učivo	Průřezové téma	Poznámka
Bez teorie to nejde...  (bezpečnost, hygiena, chování)	1.	Cvičební úbor, pravidla chování, hygienické návyky, bezpečnost v TV		
	2.	Povely		
	3.	Relaxace, první pomoc v TV		
	4.	Chování v dopravních prostředcích při přesunu, ochrana přírody		
	5.	Fair-play, olympijské symboly		

Atletika je i hra, hrajeme si s královnou sportu.  (atletika)	1.	Hod, skok, rychlý běh, nízký start		
	2.	Skok do dálky, polovysoký start, hod s rozběhem		
	3.	Skok vysoký střížný, skok daleký		
	4.	Skok vysoký (střížný způsob), hod kriketovým míčkem, sprint		
	5.	Vytrvalý běh		
Gymnastická cvičení přispívají ke správnému držení těla.  (gymnastika)	1.	Kotoul vpřed, stoj na lopatkách, povely		
	2.	Obraty, kotoul vzad, výskok na bednu, pořadová cvičení, terminologie gymnastických cvičení		
	3.	Přeskok přes kozu, rovnovážné polohy, švihadlo, žebřiny, cvičení s hudbou		
	4.	Krátká tyč, trampolína, šplh, protahovací cvičení		
	5.	Kruhy, hrazda, koza (skrčka, roznožka), úpolové hry (lano, švihadlo, krátká tyč, žíněny), akrobacie, výmyk		
Spolupráce při sportovních hrách posiluje vztahy mezi žáky.  (sportovní hry)	1.	Hry s míčem		
	2.	Přehazovaná		
	3.	Vybíjená, florbal		
	4.	Manipulace s míčem Minikopaná, minibasketbal, brännball		

	5.	Minibasketbal, minikopaná, přehazovaná, miniházená		
Pohybová aktivita přispívá ke zdraví a tělesnému rozvoji člověka  (pohybové hry)	1.	Hry na sněhu, tanec, pochod, pohybové aktivity, míčové hry, pravidla her		
	2.	Netradiční pohybové hry, plavání		
	3.	Cvičení s plnými míči, pohyb v přírodě, plavání, cvičení se švihadly, plavání		
	4.	Běh v terénu, lyžování, rytmická a kondiční cvičení, bruslení		
	5.	Turistika, chůze v terénu, sportovní hry v přírodě, měření výkonu za použití digitálních technologií		