

Tělesná výchova

Charakteristika vyučovacího předmětu

Je vyučován v 1. – 5. ročníku s dotací 2 hodiny týdně. Výuka probíhá v tělocvičnách školy, na školním hřišti, v okolí školy, v plaveckém bazénu, na zimním stadionu.

Zaměřuje se na všestrannou tělesnou přípravu se střídáním činností kondičních, gymnastických, atletických a herních.

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků

Kompetence k učení

- žák je schopen jednoduché strategie i organizace, operuje s obecně užívanými termíny a reaguje na známé povely

Kompetence k řešení problémů

- při nichž se nedá odradit případným nezdarem a sleduje vlastní pokrok při jeho zdolávání

Název vyučovacího předmětu: Tělesná výchova**Ročník: 1.****Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu:**

Očekávané výstupy (z RVP)	Učivo	Mezipředmětové vztahy Průřezová témata	Metody, projekty, pomůcky, učební materiály ...	Poznámky
<ul style="list-style-type: none">• 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 a je schopen reagovat na jednotlivé povely• Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích• Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy• Reaguje na základní pokyny povely k osvojované činnosti a její organizaci	<ul style="list-style-type: none">• Pořadové cvičení a nástupy• Kondiční cvičení a průpravná• Běh rychlý a překážkový, švihadlo, žebřiny, míče, dětská bedna, šplh na tyči• Atletika, běh, skok daleký z místa, hod míčkem z místa• Základy sportovních her přiměřeně zvládnuté, herních činností, držení, vyhazování, chytání, přehazovaná, jednoduchá vybíjená• Gymnastika – technické a estetické zdokonalování pohybu, rytmizace• Akrobacie – kolébka, převaly, seskoky, kotoul vpřed• Drobné pohybové hry	<ul style="list-style-type: none">• Hudební výchova• Matematika• Český jazyk• PT 1.2.1• PT 5.3 • Přírodověda• PT 1.2.1 • Hudební výchova	<ul style="list-style-type: none">• Frontální metoda nácviku• Cvičení jednotlivce i skupin • Náradí a náčiní ze školní nářaďovny, lavičky, dětská bedna, švihadla, tyč, obruče, míče lehké, míče těžké	

Název vyučovacího předmětu: Tělesná výchova**Ročník: 2.****Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu:**

Očekávané výstupy (z RVP)	Učivo	Mezipředmětové vztahy Průřezová témata	Metody, projekty, pomůcky, učební materiály ...	Poznámky
<ul style="list-style-type: none">• 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 postupně funkční, zvyšuje schopnosti organismu a fyziologickou zátěž s automatickou reakcí na dané pokyny a povely• Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích• Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy• Reaguje na základní pokyny povely ok osvojované činnosti a její organizaci	<ul style="list-style-type: none">• Pořadové cvičení a nástupy s přidáním povelu čelem vzad• Kondiční a průpravové cvičení – běh hladký, s překážkami, vytrvalostní, švihadlo, žebřiny, plné míče, dětská bedna, šplh na tyči• Atletika, běh, skok z místa, hod míčkem z místa• Gymnastika – přechod od bezděčných pohybů k vědomým, rytmus• Akrobacie – seskoky, leh vznesmo, kotoul vpřed• Základy sportovních her, přihrávka obouruč, driblink, vybíjená• Drobné pohybové hry• Plavání – plavecká škola	<ul style="list-style-type: none">• Hudební výchova• Matematika• Český jazyk• PT 1.2.1• PT 1.2.2• PT 2.1 • PT 1.2.2• Pracovní vyučování • Prvouka • Hudební výchova	<ul style="list-style-type: none">• Cvičení jednotlivce i skupin • Náradí a náčiní ze školní nářaďovny, lavičky, dětská bedna, švihadla, tyč, obruče, míče lehké, míče těžké • Náradí a náčiní ze školní nářaďovny, lavičky, dětská bedna, švihadla, tyč, obruče, míče lehké, míče těžké	

Název vyučovacího předmětu: Tělesná výchova**Ročník: 3.****Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu:**

Očekávané výstupy (z RVP)	Učivo	Mezipředmětové vztahy Průřezová témata	Metody, projekty, pomůcky, učební materiály ...	Poznámky
<ul style="list-style-type: none">• 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, zvyšuje se zatěžování cvičenců s přihlédnutím na individuální zvláštnosti• Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích a učí se zvládat neúspěch• Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy a prohlubuje svůj kladný postoj k tělesným cvičením• Reaguje na základní pokyny povely ok osvojované činnosti a její organizaci	<ul style="list-style-type: none">• Zdokonalování pořadového cvičení• Správné držení těla• Kondiční a průpravové cvičení- metodické stupňování činností• Atletika – technika běhu, skoku dalekého, hod míčkem• Akrobacie a přeskoky (koza)• Základy sportovních her, rozvoj kolektivního pojmání her• Plavání	<ul style="list-style-type: none">• Hudební výchova• Matematika• Český jazyk• PT 1.2.2• PT 1.2.3• PT 2.1 • Hudební výchova• PT 1.2.2 • Přírodověda• PT 1.2.3 • Český jazyk	<ul style="list-style-type: none">• Cvičení jednotlivce• Cvičení kolektivní• Cvičení dvojic• Soutěže • Náradí a náčiní ze školní nářaďovny, lavičky, švédská a dětská bedna, švihadla, tyč, míče, trampolína, můstek, lano • Cvičení kolektivu• Soutěže • Účast na sportovních soutěžích	

Název vyučovacího předmětu: Tělesná výchova**Ročník: 4.****Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu:**

Očekávané výstupy (z RVP)	Učivo	Mezipředmětové vztahy Průřezová témata	Metody, projekty, pomůcky, učební materiály ...	Poznámky
<ul style="list-style-type: none">Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti, motivuje i své spolužákyZvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her, odstraňuje nebo se snaží vyvarovat dělaných chybUplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka, ovládá jednoduchá pravidla první pomociJednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti, je schopen vést samostatně jednoduchá průpravná cvičeníJedná v duchu fair-play; dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových	<ul style="list-style-type: none">Pořadová a průpravná cvičení zdokonalujeGymnastikataneceAtletika –běh, skok dalekýAkrobacie a přeskoky se znalostí jednoduché dopomociSportovní hry s prosazováním útočných i obranných systémů při hře	<ul style="list-style-type: none">Hudební výchovaMatematikaČeský jazyk PT 1.2.1PT 1.1.2PT 1.2.3PT 2.1PT 5.3 Dopravní výchovaPT 2.1 PT 1.2.1	<ul style="list-style-type: none">Cvičení jednotlivceCvičení kolektivní Cvičení dvojicSoutěže Nářadí a náčiní ze školní nářaďovny, lavičky, švédská a dětská bedna, švihadla, tyč, míče, trampolína, můstek, lano Míče, švihadla, pásmo,	

Očekávané výstupy (z RVP)	Učivo	Mezipředmětové vztahy Průřezová témata	Metody, projekty, pomůcky, učební materiály ...	Poznámky
<p>činnostech opačné pohlaví, umí rozhodnout o správnosti při sportovních hrách</p> <ul style="list-style-type: none"> • Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky a snaží se je zvyšovat a zlepšovat • Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace, ví, kde jsou ve škole vyvěšeny sportovní výsledky 		<ul style="list-style-type: none"> • PT 5.3 • Geometrie • Český jazyk 	<p>stopky</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pásmo, stopky • Nástěnky • Denní tisk 	

Název vyučovacího předmětu: Tělesná výchova**Ročník: 5.****Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu:**

Očekávaná výstupy (z RVP)	Učivo	Mezipředmětové vztahy Průřezová témata	Metody, projekty, pomůcky, učební materiály ...	Poznámky
<ul style="list-style-type: none">• používá napínací a protahovací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění• dbá na správné držení těla, projevuje samostatnost a vůli pro zlepšení zdatnosti• snaží se správně dýchat• uplatňuje zásady pohybové hygieny• Rozumí základním tělocvičným pojmům• zná pojmy z pravidel sportů a soutěží• rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje	<ul style="list-style-type: none">• Příprava ke sportovnímu výkonu, zdravotně zaměřené činnosti• cvičení během dne, kondiční a rytmické cvičení	<ul style="list-style-type: none">• Přírodověda• PT1.1.4• PT4.1• PT6.6	<ul style="list-style-type: none">• vysvětlování• rozhovory• CD	
<ul style="list-style-type: none">• Dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě, ve vodě• Je schopen adekvátně reagovat v situaci úrazu spolužáka• jedná v duchu fair-play	<ul style="list-style-type: none">• Tělocvičné pojmy, komunikace při TV	<ul style="list-style-type: none">• Přírodověda• PT 6.7• PT1.2.2• PT1.2.4	<ul style="list-style-type: none">• rozhovory	

Očekávaná výstupy (z RVP)	Učivo	Mezipředmětové vztahy Průřezová témata	Metody, projekty, pomůcky, učební materiály ...	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích , vytváří varianty osvojených pohybových her, zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy, reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti • učí se ovládat hru s basketbalovým míčem • je schopen soutěžit v družstvu • umí se dohodnout na spolupráci a jednoduché taktice družstva a dodržovat ji 	<ul style="list-style-type: none"> • základy sportovních her • míčové hry • pohybové hry • pravidla her 	<ul style="list-style-type: none"> • PT1.2.2 • PT1.2.3 • PT1.2.4 	<ul style="list-style-type: none"> • soutěže • míče • hokejky 	
<ul style="list-style-type: none"> • zná techniku hodů kriketovým míčkem • zná princip štafetového běhu • umí skákat do dálky • nacvičí správnou techniku skoku z místa 	<ul style="list-style-type: none"> • základy atletiky-rychlý běh • skok do dálky • hod míčkem 	<ul style="list-style-type: none"> • PT1.3.1 • PT1.2.2 • PT1.2.3 • PT1.1.5 • PT1.1.3 • PT1.1.4 	<ul style="list-style-type: none"> • kriketový míček 	
<ul style="list-style-type: none"> • umí šplhat na tyči • zvládne cvičení na žíněnce • zdokonaluje se ve cvičení různých tělocvičných nářadích • provádí kondiční cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> • cvičení na nářadí a s náčiním • průpravná cvičení a úpoly 	<ul style="list-style-type: none"> • PT1.1.2 • PT1.1.4 • PT1.1.5 	<ul style="list-style-type: none"> • gymnast.nářadí 	

Očekávaná výstupy (z RVP)	Učivo	Mezipředmětové vztahy Průřezová témata	Metody, projekty, pomůcky, učební materiály ...	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvalu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti • respektuje zdravotní handicap • zná význam sportování pro zdraví • dovede získat informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště • dokáže objektivně zhodnotit svůj výkon, porovnat ho s předchozími výsledky 		<ul style="list-style-type: none"> • Přírodověda • PT4.2 • PT1.2.3 • PT1.3.1 • PT1.3.2 		