

## VZDĚLÁVACÍ OBLAST: ČLOVĚK A ZDRAVÍ

Požadavky této vzdělávací oblasti se realizují v 1. – 5. ročníku prostřednictvím tělesné výchovy (samostatný předmět), zdraví a výchova ke zdraví (není samostatný předmět)

### Tělesná výchova

#### Výchovně vzdělávací cíle:

- rozvoj pohybových schopností a dovedností žáků
- rozvíjet smysl pro účelný a krásný pohyb
- získat návyky správného držení těla, nacvičovat základní cviky k získání těchto návyků
- vést žáky k vědomému zvládnutí pohybu, zařazovat cviky na koordinaci pohybů
- zvyšovat pohybový rozsah a obratnost žáků
- upevňovat charakterové vlastnosti žáků, rozvíjet sociální vztahy
- získávat pocit nutnosti pravidelného cvičení jako součásti správného životního stylu
- vštípit dětem radostný pocit z pohybu
- vědomě ovládat pohyby, zavádět taneční prvky (lidové písničky), umět hudbu vyjádřit pohybem – pohybové ztvárnění hudby.
- pochopit důležitost organizace a spolupráce hlavně formou her (dodržování pravidel, umět se podřídit kolektivu, spolupracovat...)
- neustále seznamovat žáky s důležitostí dodržování bezpečnostních zásad (při hrách v tělo- cvičně, na hřišti, při cvičeních s náčiním nebo na nářadí...)
- umět slyšet, vnímat a reagovat na povely učitele (nejen na píšťalku, ale i na jiné podněty – slovní, gestikulační ...)
- naučit žáky umět se připravit na sportovní výkony – zvolit vhodnou obuv, vhodné oblečení (sepnout vlasy, odložit hodinky a jiné cennosti ...)
- posilovat tělesnou kondici a duševní pohodu dětí správně zvolenými aktivitami, vhodnými a přiměřenými tomuto věku
- z hlediska správné organizace a bezpečnosti je vhodné zvládnout s dětmi základy pořadových cvičení (nástupy, povely pozor, pohov...)
- využívat různá kondiční cvičení k rozvoji a zvýšení pohybových schopností žáků – to je zvyšovat obratnost, vytrvalost, rychlost, pohyblivost (za pomoci různého náčiní, využití různých druhů nářadí, přeskoky, odrazy, překonávání překážek, různé druhy běhů...)
- vnímat důležitost průpravných cvičení (rozcviček), jako prostředku pro zlepšení a odstranění nedostatků, které vznikají z jednostranného zatížení páteře či ze špatného způsobu života, nedostatku sportovních aktivit
- seznamovat žáky s důležitostí správného rozcvičení, využívat veškeré kompenzační prostředky (protahovací, uvolňovací cvičení, strečink, ...)
- učit žáky cítit, vnímat hudbu a umět ji vyjadřovat pohybem, snažit se rozvíjet rytmické cítění, začleňovat taneční prvky (lidové písničky)
- rozvíjet dovednosti žáka zvládnutím základů atletické abecedy (běhy, skoky, hody ...)
- neméně důležité je zvládnutí průpravných cvičení pro míčové hry, správné zvládnutí a ovládnutí technik házení, chytání, přihrávání
- seznamovat žáky s nácíkem jednoduchých základů miniher
- vkládat dle možností cvičení v různém prostředí, seznamovat žáky s pohybem na hřišti, ve volné přírodě, školy v přírodě v lese
- dle možnosti zařadit zimní sportování (bobování, sáňkování, lyžování, bruslení)
- vštípit základy plaveckých dovedností
- nesoustředit se jen na hodiny Tv, ale začleňovat do vyučování další pohybové aktivity – vycházky, pohybové chvíle, cviky ve třídě na správné držení těla)

### **Charakteristika výuky:**

Veškeré 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 u dětí radostného pocitu z pohybu se podílíme na zvyšování jejich psychické odolnosti vůči negativním vlivům svého okolí a na posilování jejich charakterových vlastností. Základní a důležitou metodou, 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 opakujeme a věnujeme patřičnou pozornost bezpečnosti při výuce Tv, 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

### ***Správně řízená výuka tělesné výchovy vyžaduje, aby učitel:***

- kladl na žáky tělovýchovné požadavky, které jsou přiměřené jejich tělesné a pohybové vyspělosti
- dbal rozdílu mezi chlapci a děvčaty
- volil program s ohledem na roční období a materiálně technické vybavení školy
- dbal bezpečnosti žáků a vedl žáky k nacvičování vhodné a správné dopomoci a záchrany při cvičení
- účelně zaměstnával co nejvíce žáků vhodnými bezpečnými úkoly ke cvičení ve družstvech

Hlavní organizační formou vyučovacího procesu je vyučovací hodina tělesné výchovy. Vyučovací hodiny tělesné výchovy se nespojují do dvouhodin, rovnoměrně se rozkládají do týdenního rozvrhu.

Zařazování kurzu plavání ve 3. a 4. ročníku v celkové dotaci 20 hodin. Výuka je realizována v plavecké škole.

### **Tělovýchovné chvílky**

Do vyučovacích hodin ostatních předmětů je vhodné vkládat tělovýchovné chvílky. Zařazují se, když se u žáků začne projevovat únava. Jejich programem jsou koordinační, vyrovnávací i kondiční cviky, které žák zná z výuky Tv v daném ročníku.

Cvičební prostor – halu (tělocvičnu) třeba udržovat v čistotě a její vybavení kontrolovat vždy před užitím. Teplota vzduchu v hale by měla být přiměřená, neměla by být nižší než 16. st C.

Na vyučovací hodiny Tv se žáci převlékají do cvičebních úborů. Z pedagogických důvodů používá cvičební úbor i učitel.

Pro zvýšení odolnosti organismu se doporučuje, aby výuka Tv probíhala často na hřišti nebo v terénu. Chceme prospět zdravím žáků, a proto realizujeme mimoškolní tělovýchovné aktivity žáků ve spolupráci s rodiči, sportovními oddíly aj.:

- kroužky
- nepovinné předměty

Cílem této spolupráce je dosáhnout, aby většina žáků měla alespoň 4 x za týden hodinu Tv. Realizace tohoto záměru je možná proto, že spolupracujeme s tělovýchovnými oddíly (2 hod. školní Tv, 2 hod. mimoškolní Tv).

### **Charakteristika některých cvičení zařazovaných pravidelně do hodin Tv**

#### **Vyrovňovací cviky**

Jsou to průpravná gymnastická cvičení, která jsou zaměřena na uvolnění a protažení jednotlivých svalových skupin. V tomto období posilovací cviky zařazujeme jen jednoduché a krátce. Pozornost věnujeme cvičením koordinačním, cvičení na zvětšování pohybového rozsahu kloubů, také na podporu návyku správného držení těla.

Cvičení mohou být prováděna v rytmických obměnách s možností hudebního doprovodu. Patří sem cvičení prostná, s náčiním i na náradí, na místě i za pohybu. Dbáme při tom na přiměřený čas pro zařazování těchto cvičení do vyučovacích hodin.

#### **Kondiční cvičení**

Cvičení se zaměřením na rychlost, pohyblivost, obratnost, vytrvalost, to jsou: běh, skoky, házení, cvičení rovnováhy, lezení, šplhání, překonávání překážek, gymnastická cvičení s náčiním i bez náčiní (např. s míči, se švihadly, na lavičkách, žebřinách apod.)

#### **Rytmická cvičení a tanec**

Rytmická cvičení jsou velmi vhodnou součástí vyučování v 1. – 5. r., zařazujeme je nejen do vyučovacích hodin Tv, ale též do hodin hudební výchovy i českého a anglického jazyka. Podporují značnou měrou dobrý psychický vývoj žáků. Cvičení zařazujeme jako rytmizaci jednoduchých a dětem známých pohybů podle hudebního doprovodu, v 1. a 2. ročníku cvičíme i podle říkanek a písní.

Tanec pomáhá zvládnout základní pohyby paží, nohou a trupu. Učíme žáky základní taneční kroky. Zaměřujeme se na estetický pohybový projev v přiměřeném tempu a dětem srozumitelném rytmu.

### **Charakteristika předmětu:**

Vzdělávání v oblasti směřuje k:

- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
- poznávání člověka jako biologického jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí
- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví
- propojování zdraví a zdravých mezilidských vztahů se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu pro výběr partnera i profesní dráhy, pro uplatnění ve společnosti atd.
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

### **Materiální vybavení:**

Tělocvična, náradí a náčiní, sportovní areál školy – doskočiště, tartanový okruh, fotbalové hřiště

### **Strategie pro naplnění klíčových kompetencí v 1. – 3. ročníku**

### **Kompetence k řešení problémů**

- vedeme žáky k samostatnému rozhodování a zodpovědnosti za své rozhodnutí
- vedeme žáky k aktivnímu podílu při všech fázích činnosti, při plánování, přípravě, realizaci i hodnocení
- vhodným způsobem podporujeme sebevědomí žáků, eliminujeme ostych při prezentování vlastních názorů žáka
- pomáháme zdůraznit přednosti žáka výběrem vhodných aktivit
- učíme žáky prezentovat výsledky své práce, ohodnotit práci svou i druhých

#### Kompetence pracovní

- učíme žáky základům kooperace a týmové práce
- seznamujeme a vyžadujeme po žácích dodržování základních pravidel bezpečnosti práce v různých pracovních podmínkách, vedeme žáky k udržování pracovního pořádku

#### Kompetence občanské

- vytváříme podmínky pro zapojení žáků do sportovních aktivit

#### Kompetence komunikativní

- podporujeme komunikaci mezi školami, podporujeme přátelské vztahy mezi žáky vyšších a nižších ročníků
- vedeme žáky k vhodné komunikaci se spolužáky, učiteli a ostatními dospělými ve škole i mimo ni

#### Kompetence k učení

- podporujeme metody skupinového učení a jejich prostřednictvím vedeme žáky ke spolupráci při vyučování

#### Kompetence sociální a personální

- vytváříme prostředí a prostor, aby žáci měli možnost posoudit vlastní pokrok
- žáky směřujeme k sebekritickému hodnocení svých schopností a tím k vhodnému výběru přiměřených činností s možností prožití vlastního úspěchu
- usilujeme, aby žáci prokázali schopnost střídat role ve skupině, pozitivně ovlivňovali kvalitu společné práce a aby dokázali ocenit a vážit si práce druhých
- učíme žáky vzájemně si pomáhat, umět pomoc nabídnout i o ni požádat a rozvíjíme v nich odmítavý postoj ke všemu, co narušuje dobré vztahy mezi lidmi
- vedeme žáky k aktivní pomoci druhým a netoleranci vůči různým formám násilného chování ve fyzické i psychické rovině

### 1. ročník

Očekávané výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<i>spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</i>	raduje se z přirozeného pohybu, má odvalu a vůli po zlepšení pohybové dovednosti zná význam sportování pro zdraví	význam pohybu pro zdraví - pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu.	
<i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce</i>	hodí kriketovým míčkem, ovládá techniku nízkého startu, skáče do dálky, účastní se atletických závodů, zvládne kotoul vpřed a jednoduchá	základy atletiky - běh, skok do dálky, hod kriketovým míčkem základy gymnastiky cvičení na náradí a s náčiním	

<i>nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</i>	cvičení na žebřinách, skáče přes švihadlo, podbíhá dlouhé lano, provádí cvičení na lavičkách	odpovídající velikosti a hmotnosti	
<i>spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</i>	dohodne se na spolupráci v družstvu - např. proudová cvičení, pohybové hry	zásady chování a jednání fair play	
<i>uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</i>	uplatňuje a dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách Tv	
<i>reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</i>	reaguje na základní pokyny a povely učitele	komunikace v Tv – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely signály	

## 2. ročník

<b>Očekávané výstupy z RVP</b>	<b>Školní výstupy</b>	<b>Učivo</b>	<b>Průřezová témata</b>
<i>spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</i>	raduje se z přirozeného pohybu, má odvalu a vůli po zlepšení pohybové dovednosti	cvičení během dne, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – jednoduché tanečky, základy estetického pohybu	
<i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</i>	hází kriketovým míčkem, ovládá techniku nízkého startu, skáče do dálky, účastní se atletických závodů, zvládne kotoul vpřed a jednoduchá cvičení na žebřinách, skáče přes švihadlo, podbíhá dlouhé lano, provádí cvičení na lavičkách	základy atletiky – běh, skok do dálky, hod kriketovým míčkem základy gymnastiky – cvičení na náradí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti	
<i>spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</i>	soutěží v družstvu, uvědomí si porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo	základy sportovních her – míčové a pohybové hry, pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení	
<i>uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při</i>	uplatňuje a dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech	bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost	

<i>pohybových činnostech ve známých prostorech školy</i>	školy	cvičebního prostoru, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách Tv	
<i>reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</i>	reaguje na základní pokyny a povely učitele	komunikace v Tv – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely signály	

### 3. ročník

Očekávané výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<i>spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</i>	dbá na správné držení těla při různých činnostech	příprava ke sportovnímu výkonu - příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti	
<i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</i>	uběhne 60 metrů, taktizuje při běhu na delší vzdálenost (správné dýchání, pohyb při vnitřním okraji oválu), účastní se atletických závodů, šplhá na tyči, provede napojované kotouly, zvládne techniku jednoho plaveckého stylu	základy atletiky – běh, skok do dálky, hod kriketovým míčkem základy gymnastiky - cvičení na náradí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti základní plavecká výuka - základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob, hygiena plavání a adaptace na vodní prostředí	
<i>spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</i>	spolupracuje při nácviku základů míčových her, rozliší míč na basketbal a volejbal, střílí na koš, dohodne se na kooperaci a jednoduché taktice družstva a dodržuje ji	základy sportovních her – míčové a pohybové hry, pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení	
<i>uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy</i>	udržuje pořádek v tělocvičně dbá pokynů vyučujícího a dodržuje bezpečnost	bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách Tv	
<i>reaguje na základní pokyny a povely</i>	pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně	komunikace v Tv – základní tělocvičné	

<i>k osvojované činnosti a její organizaci</i>	reaguje	názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely signály	
--	---------	---	--

## Strategie pro naplnění klíčových kompetencí ve 4. a 5. ročníku

### Kompetence k řešení problémů

- vedeme žáky k samostatnému rozhodování a zodpovědnosti za své rozhodnutí
- vytváříme prostředí a prostor, aby žáci měli možnost posoudit vlastní pokrok
- žáky směřujeme k sebekritickému hodnocení svých schopností a tím k vhodnému výběru přiměřených činností s možností prožití vlastního úspěchu
- vedeme žáky k aktivnímu podílu při všech fázích činnosti, při plánování, přípravě, realizaci i hodnocení
- pomáháme zdůraznit přednosti žáka výběrem vhodných aktivit

### Kompetence pracovní

- učíme žáky základům kooperace a týmové práce
- seznamujeme a vyžadujeme po žácích dodržování základních pravidel bezpečnosti práce
- v různých pracovních podmínkách, vedeme žáky k udržování pracovního pořádku

### Kompetence občanské

- vytváříme podmínky pro zapojení žáků do sportovních aktivit

### Kompetence komunikativní

- vedeme žáky k vhodné komunikaci se spolužáky, učiteli a ostatními dospělými ve škole i mimo ni
- podporujeme komunikaci mezi školami, podporujeme přátelské vztahy mezi žáky vyšších a nižších ročníků
- vhodným způsobem podporujeme sebevědomí žáků, eliminujeme ostych při prezentování vlastních názorů žáka

### Kompetence k učení

- podporujeme metody skupinového učení a jejich prostřednictvím vedeme žáky ke spolupráci při vyučování
- učíme žáky vzájemně si pomáhat, umět pomoc nabídnout i o ni požádat a rozvíjíme v nich odmítavý postoj ke všemu, co narušuje dobré vztahy mezi lidmi
- vedeme žáky k hodnocení výsledků jejich práce

### Kompetence sociální a personální

- usilujeme, aby žáci prokázali schopnost střídat role ve skupině, pozitivně ovlivňovali kvalitu společné práce a aby dokázali ocenit a vážit si práce druhých
- vedeme žáky k aktivní pomoci druhým a netoleranci vůči různým formám násilného chování ve fyzické i psychické rovině, učíme žáky prezentovat výsledky své práce, ohodnotit práci svou i druhých

## 4. ročník

Očekávané výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<i>podílí se na realizaci pravidelného</i>	zařazuje do pravidelného pohybového režimu kondiční	význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků,	

<i>pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti</i>	cvičení	délka a intenzita pohybů, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo s rytmickým doprovodem	
<i>zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</i>	zařazuje do pravidelného pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením, při cvičení správně dýchá zacvičí kompenzační a relaxační cviky	zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže, průpravná, kompenzační, relaxační a jiná kondičně zaměřená cvičení a jejich praktické využití	
<i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</i>	uběhne 800m, skáče do dálky, hází kriketovým míčkem, cvičí na náradí, s náčiním, plave jedním plaveckým stylem, účastní se turistických výletů a pobytů v přírodě	základy atletiky – běh, skok do dálky, hod kriketovým míčkem základy gymnastiky – cvičení na náradí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti základní plavecká výuka – základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob, hygiena plavání a adaptace na vodní prostředí turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích v terénu	
<i>uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</i>	udržuje pořádek v tělocvičně dbá pokynů vyučujícího a dodržuje bezpečnost, vhodně se obléká a obouvá, oznámí úraz vyučujícímu	hygiena při Tv – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity, první pomoc v podmínkách Tv	
<i>jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastním provedením pohybové činnosti</i>	objektivně kritizuje kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti	měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy	
<i>jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné</i>	pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje	zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly pravidla zjednodušených	



<i>přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví</i>		osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží	
<i>užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu potřebné informace</i>	užije při pohybové činnosti základní osvojené tělocvičné názvosloví – stoj, klek, sed, předpažit, upažit, vzpažit.....	komunikace v Tv – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, nákresy	
<i>Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</i>	změří délku hodu kriketovým míčkem, skoku do dálky, změří čas, za který žák uběhne daný úsek		

### 5. ročník

<b>Očekávané výstupy z RVP</b>	<b>Školní výstupy</b>	<b>Učivo</b>	<b>Průřezová témata</b>
<i>podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti</i>	zařazuje do pravidelného pohybového režimu kondiční cvičení, projeví vůli pro zlepšení své zdatnosti	význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybů, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo s rytmickým doprovodem	
<i>zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</i>	zařazuje do pravidelného pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením, při cvičení správně dýchá  zařadí kompenzační a relaxační cviky	zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže, průpravná, kompenzační, relaxační a jiná kondičně zaměřená cvičení a jejich praktické využití	
<i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</i>	uběhne 800m, skáče do dálky, hází kriketovým míčkem, cvičí na náradí s náčiním, plave dvěma plaveckými způsoby, účastní se turistických výletů a pobytů v přírodě, sám vytvoří variantu některé pohybové hry (vybíjená)	základy atletiky – běh, skok do dálky, hod kriketovým míčkem základy gymnastiky – cvičení na náradí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti základní plavecká výuka – základní plavecké dovednosti, jeden	

		plavecký způsob, hygiena plavání a adaptace na vodní prostředí, průpravné úpoly – přetahy a přetlaky	
<i>uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</i>	udržuje pořádek v tělocvičně dbá pokynů vyučujícího a dodržuje bezpečnost, vhodně se obléká a obouvá, poskytne první pomoc spolužákovi v podmínkách Tv	hygiena při Tv – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity, první pomoc v podmínkách Tv	
<i>jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</i>	objektivně zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti	měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy	
<i>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</i>	pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje	zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží	
<i>zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy</i>	ve známém prostředí zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost – sportovní nebo pohybové hry (florbal, vybíjená, hra na honěnou)	organizace při Tv – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí	
<i>změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</i>	změří délku hodu kriketovým míčkem, skoku do dálky, změří čas, za který žák uběhne daný úsek	měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy	
<i>orientuje se v informačních zdrojích a pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace</i>	sleduje informační zdroje o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště	zdroje informací o pohybových činnostech	

## Zdravotní výchova v 1. – 5. ročníku

Do celého prvního i druhého období výuky tělesné výchovy je zařazována zdravotní výchova, důležité je:

- dbát na osobní čistotu těla, prádla, oděvu, cvičebního úboru
- dodržovat čistotu a pořádek v prostředí tělocvičny
- otužování vzduchem a vodou (ranní mytí studenou vodou)
- seznamovat žáky s vhodnou životosprávou
- do programu dne zařazovat pohybové aktivity (tělovýchovné chvílky)
- upozorňovat žáky na vliv dostatečného množství pohybu pro jejich zdraví vývoj (mimo- školní Tv)
- předcházet úrazům tím, že dbáme, aby žáci dodržovali pokyny týkající se jejich bezpečnosti a ochrany zdraví.
- vést žáky aby si uvědomovali, že při mimoškolních pohybových aktivitách musí dbát na svou bezpečnost, uvažovat o svém chování a dodržovat pokyny dospělých, aby vyrostli v zdravé lidi
- vést žáky k tomu aby uměli zavolat pomoc v případě úrazu, u kterého se náhodou vyskytnou

Úkoly zdravotní výchovy se neplní jenom v rámci tělesné výchovy, ale uplatňujeme je i v ostatních vyučovacích předmětech.