

**Vzdělávací oblast :**  
**Vyučovací předmět:**

**Člověk a zdraví**  
**Tělesná výchova**

### **Charakteristika předmětu**

#### **Vzdělávací obsah:**

Základem vzdělávacího obsahu předmětu Tělesná výchova je vzdělávací obsah vzdělávacího oboru Tělesná výchova pro 1. stupeň ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví.

#### **Časová dotace:**

1. ročník – 2 hodiny
2. ročník – 2 hodiny
3. ročník – 2 hodiny
4. ročník – 2 hodiny
5. ročník – 2 hodiny

#### **Cíl vyučovacího předmětu:**

Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k:

- propojování zdraví a zdravých mezilidských vztahů se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu spokojenosti v životě
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci
- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty

#### **Organizace výuky:**

Výuka probíhá v hale či tělocvičně školy, jsou při ní využívány všechny prostory tělocvičen (gymnastický a ping – pongový sál), při příznivém počasí probíhá na venkovních sportovištích, ve vhodných venkovních prostorách areálu školy, případně v blízkosti školy (např. studánecký les), výcviky jsou vedeny v přiměřeném prostředí – plavecký v plaveckém areálu. Výuka tělesné výchovy na 1. stupni probíhá koedukovaně v rámci celé třídy.

Škola nabízí žákům 1. stupně III. (II.) zdravotní skupiny jedenkrát týdně jednohodinový nepovinný předmět Zdravotní tělesná výchova. Předmět se otevírá v případě alespoň deseti zájemců. Prvky zdravotní tělesné výchovy jsou rovněž využívány v povinné tělesné výchově.

V 1. ročníku žáci absolvují 20 hodinový kurs plavání v plaveckém bazénu v Pardubicích, v dalších ročnících je možné pokračování plaveckého kurzu na základě domluvy s třídními učiteli a dle zájmu žáků a rodičů.

**Řád tělocvičen a hřiště je součástí sportovního zázemí školy a jeho dodržování je pro každého žáka závazné.**

### **Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj kompetencí žáků**

**(všichni vyučující při své práci využívají společné strategie –viz oddíl Charakteristika ŠVP kapitola 2 a tyto společné strategie dále konkrétně rozvíjejí pro předmět tělesná výchova):**

<b>KOMPETENCE K UČENÍ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• učivo je probíráno různými způsoby a metodami tak, aby si mohl žák postupně uvědomovat jaký styl mu vyhovuje</li><li>• snažíme se, aby výuka byla vedena v týmovém duchu</li><li>• je používána forma kolektivní sportovní činnosti</li><li>• individuální přístup ke všem žákům</li><li>• k žákům je přistupováno dle jejich individuálních schopností</li><li>• žáci se vzájemně podporují ve sportovních dovednostech</li></ul>
<b>KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• žáci jsou vedeni k otevřenému upozorňování na problémy slušnou formou</li><li>• žáci mohou opravit vyučujícího, pokud udělal chybu</li><li>• snažíme se, aby žáci ihned reagovali, pokud neporozumí látce</li><li>• vzniklé problémy se snažíme, s ohledem na věk, řešit se</li></ul>

	žáky.
<b>KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ve výuce jsou využívány metody obsahující prvek prezentace výsledků před žáky</li> </ul>
<b>KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• snažíme se zadávat práci jako týmovou spolupráci</li> <li>• Žáci jsou vedeni k vzájemné pomoci</li> <li>• pokud žák ovládá danou činnost, je veden k pomoci druhým</li> </ul>
<b>KOMPETENCE OBČANSKÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• v hodinách tělesné výchovy se snažíme pravidla vytvářet, kontrolovat a postupně dotvářet vzhledem k situaci ve třídě</li> <li>• škola v rámci možností pořádá sportovní soutěže</li> <li>• žáci reprezentují školu ve sportovních soutěžích organizovaných jinými subjekty</li> </ul>
<b>KOMPETENCE PRACOVNÍ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• žáci jsou v rámci výuky seznamováni se základy bezpečnosti</li> <li>• žáci seznamováni s bezpečnostními pravidly vyplývajícími ze situace, tato pravidla jsou průběžně kontrolována</li> <li>• žáky se snažíme vést k vlastnímu odhalování možných nebezpečí</li> </ul>

## **Průřezová témata - Tělesná výchova**

---

### **Osobnostní a sociální výchova**

#### **Osobnostní rozvoj**

##### **Rozvoj schopností poznávání**

Rozvoj pohybových reakcí na sluchové a zrakové podněty, rozvoj pozornosti při získávání nových poznatků, cvičení soustředění při sportovních výkonech a hrách, rozvoj pohybové paměti, procvičování co nejsprávnějšího a nejrychlejšího řešení herních situací.

##### **Sebepoznání a sebepojetí**

Při nácvičce pohybových dovedností poznávání svých pohybových možností.

##### **Seberegulace a sebeorganizace**

Cvičení sebekontroly při rozcvičkách a při relaxačních cvičeních, sebeovládání při hrách a soutěžích v duchu fair play, cvičení vůle při běhání a při zdokonalování se v dalších pohybových dovednostech. Plánování osobních cílů při plnění atletických disciplin vzhledem k minulým výkonům žáka. Možnost využití volného času ke zlepšování pohybových dovedností žáka.

##### **Psychohygiena**

Vedení k pozitivnímu naladění mysli a dobrému vztahu k sobě samému. Chápání pohybu jako radosti a pozitivní věci pro zdraví a mé tělo. Vyrovnání se s problémy při malých nebo velkých pohybových vlohách v rámci třídního kolektivu.

##### **Kreativita**

Rozvoj herní kreativity, vyjádření hudby pohybem při rytmické gymnastice a samostatná příprava a vedení rozcvičky.

##### **Sociální rozvoj**

##### **Poznávání lidí**

Vzájemné poznávání se ve třídním kolektivu, rozvoj pozornosti vůči odlišnostem a hledání výhod v odlišnostech například při výběru spoluhráčů k různým druhům pohybových her zaměřených na sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost, rozumovou bystrost a znalosti.

##### **Mezilidské vztahy**

Péče o dobré vztahy ve třídě, oslovování spolužáků a spolužaček křestními jmény, při řešení konfliktů při TV se dívat na vše i očima druhého, učit se povzbuzovat ostatní k dosažení lepších výkonů, fandit jim a přát jim zlepšení. Umět uznat porážku například podáním ruky soupeři. Nesvalovat vinu za neúspěch na někoho jiného, spíše hledat co jsem měl udělat lépe já. Učit se své spoluhráče spíše chválit a hecovat než kárat. Snažit se udržovat týmový duch při hrách a soutěžích. Naučit se uznávat autoritu rozhodčích při hrách a na soutěžích.

##### **Komunikace**

Zdokonalování se ve verbální i neverbální komunikaci. Slušná omluva, procvičování rychlé a účinné komunikace se spoluhráči při hrách a soutěžích., rozvoj slovní zásoby při komunikaci ve sportovní terminologii, chápání gest učitele jako rozhodčího.

### **Kooperace a kompetice**

Naučit se spolupracovat při hrách, neprosazovat jen sebe, umět posoudit a udělat to, co je nejlepší pro družstvo.

### **Morální rozvoj**

#### **Řešení problémů a rozhodovací dovednosti**

Rozvoj dovedností pro řešení problémů a rozhodování v různých herních situacích v duchu fair play.

#### **Hodnoty, postoje, praktická etika**

Žáci se učí uznávat zdraví jako nejvyšší hodnotu, proto se učí opatrovat své zdraví i zdraví všech okolo i za cenu ztráty vítězství. Učí se přiznat podle pravdy, odsuzovat nefair chování a hru. Při soutěžích a hrách se rozvíjí cit pro spravedlnost a umění respektovat soupeře i rozhodčího. Žáci se učí nezištně pomáhat spolužákům i učiteli, například při nošení pomůcek...

### **Výchova demokratického občana**

#### **Principy demokracie jako formy vlády a způsobu rozhodování**

Dodržování demokratického způsobu řešení problémů a konfliktů při tělesné výchově – „Když se mi něco nelíbí mohu se ozvat, ale slušně.“

### **Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech**

#### **Objevujeme Evropu a svět**

Rozvoj zájmu žáků o sport v Evropě i ve světě. Příklady našich úspěšných sportovců začleněných do týmů v různých zemích. Setkávání sportovců na mezinárodních soutěžích – ME, MS a OH.

### **Multikulturní výchova**

#### **Kulturní diference**

Respektování cizinců a příslušníků různých etnických skupin i při tělesné výchově.

#### **Lidské vztahy**

Dodržování pravidel slušného chování vůči všem spolužákům i učiteli, využití tělesné výchovy při zapojení žáků z odlišného kulturního prostředí do kolektivu třídy.

#### **Princip sociálního smíru a solidarity**

Vedení k nekonfliktnímu životu ve třídě jejíž součástí jsou i cizí státní příslušníci nebo členové jiných etnických skupin a to i při tělesné výchově a sportu.

## **Environmentální výchova**

### **Ekosystémy**

Využívání ekosystémů k aktivnímu odpočinku člověka. Význam těchto ekosystémů pro relaxaci člověka žijícího v ekosystému města. Využívání některých ekosystémů při výuce v tělesné výchově. ( les – vycházky, cyklistické výlety, pole a louky – hry a přespolní běh )

### **Základní podmínky života**

Voda jako jedna ze základních podmínek života – význam dodržování pitného režimu, hlavně při sportovních aktivitách. Žáci se učí nacházet pro sport a rekreaci vhodné prostředí – v zeleni, v lese, tam kde je čisté ovzduší.

### **Lidské aktivity a problémy životního prostředí**

Dbáme na to abychom při našich sportovních akcích ( turistické výlety do hor, cyklistické výlety, vycházky, branná cvičení, dny první pomoci, přespolní běhy,...) neničily přírodu.

Použité zkratky: OSV – osobnostní a sociální výchova  
VDO – výchova demokratického občana  
EGS – výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech  
MV – multikulturní výchova  
EVO – environmentální výchova  
MEV – mediální výchova

## Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu Tělesná výchova

### 1. období – 1. – 3. ročník

Výstup z RVP	Školní výstup	Učivo	Poznámky	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</li> </ul>	<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozvíjí přirozeným pohybem svoji aktivitu</li> <li>- zapojuje se do pohybových aktivit i mimo hodiny TV</li> <li>- vlastními slovy vyjádří, proč je pohyb a cvičení důležité pro zdraví</li> <li>- účastní se soutěží a her</li> <li>- tráví velkou přestávku venku, má možnost pohybových aktivit během velké přestávky</li> <li>- během vyučování je veden ke správnému sezení a držení těla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• význam pohybu pro zdraví - pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu</li> <li>• zdravotně zaměřené činnosti - správné držení těla, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití</li> <li>• cvičení protahovací a napínací, cvičení dechová, cvičení kompenzační, cvičení pro správné držení těla, cvičení korektivní, cvičení</li> </ul>	<p>Od 1. ročníku</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pohybová činnost prolíná všemi předměty a všemi činnostmi ve škole</li> </ul>

Výstup z RVP	Školní výstup	Učivo	Poznámky	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- během všech vyučovacích hodin se účastní relaxačních chviliek, uvolňovacích cviků</li> <li>- v souladu s individuálními předpoklady manipuluje s tělocvičným náčiním</li> <li>- v souladu s individuálními předpoklady zvládá základní gymnastická cvičení</li> <li>- spolupracuje se skupinou</li> <li>- umí základní pojmy osvojovaných cviků, pojmenuje základní gymnastické nářadí a náčiní</li> </ul>	<p>„pro každý den“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pojmy: základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaných nářadí a náčiní</li> <li>- vhodné sportovní oblečení</li> </ul>	<p>Od 1. ročníku</p>	



Výstup z RVP	Školní výstup	Učivo	Poznámky	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- udělá kotoul</li>   <li>- provádí prosté skoky snožmo z trampolínky a zvládá základy gymnastického odrazu</li>   <li>- chodí s dopomocí na kladince</li>   <li>- umí pojmenovat základní postoje,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed, kotoul, průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vzad, kotoul vzad</li>   <li>- průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z trampolínky, skoky prosté odrazem snožmo z trampolínky, výskok do vzporu dřepmo na švédskou bednu</li>   <li>- kladinka – chůze s dopomocí</li>   <li>- základní pojmy spojené</li> </ul>	<p>Od 1. ročníku</p> <p>Od 2. ročníku</p> <p>Od 2. ročníku</p> <p>Od 1. ročníku</p>	<p>Hudební výchova</p>

Výstup z RVP	Školní výstup	Učivo	Poznámky	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
	<p>kroky, konkrétní osvojované tance</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vyjádří jednoduchou melodii, rytmus a hlasitost doprovodu pohybem</li> <li>- zatančí 2-3 základní tanečky založené na taneční chůzi a běhu</li> <li>- provádí průpravné přetahy a přetlaky</li> <li>- pojmenuje základní atletické disciplíny a pojmy související s během, skokem do dálky a hodem</li> <li>- zná základní pravidla bezpečnosti při atletických činnostech</li> </ul>	<p>s hudebním a rytmickým doprovodem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vhodné oblečení a obutí pro tanec</li> <li>- vnímání prožívání tempa, rytmu a melodie</li> <li>- tanec založený na taneční chůzi, běhu</li> <li>- úpoly</li> <li>- základy nízkého a polovysokého startu</li> <li>- rychlý běh na 50 metrů</li> <li>- rychlý běh na 60 metrů</li> <li>- odraz z pásma</li> <li>- spojení rozběhu s odrazem</li> <li>- skok do dálky</li> </ul>	<p>Od 2. ročníku</p> <p>Od 3. ročníku</p> <p>Od 1. ročníku</p> <p>Od 2. ročníku</p> <p>Od 3. ročníku</p> <p>Od 1. ročníku</p> <p>Od 2. ročníku</p> <p>Od 3. ročníku</p>	

Výstup z RVP	Školní výstup	Učivo	Poznámky	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>➤ spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</p>	<p>dodržuje je</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodů míčkem</li> <li>- seznámí se s pravidly jednoduchých týmových činností a soutěží</li> <li>- dodržuje pravidla jednoduchých týmových činností a soutěží</li> <li>- je platným členem týmu</li> <li>- umí k pohybové hře využít i hračky a jiné předměty než tělocvičné nářadí</li> <li>- vyjmenuje základní používané náčiní při sportovních</li> </ul>	<p>s odrazem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "hod míčkem z místa</li> <li>- hod míčkem z chůze</li> <li>- hod míčku s rozběhem</li> <li>- základní sportovní hry</li> <li>- základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách</li> <li>- držení míče jednoruč a obouruč</li> <li>- manipulace s míčem na místě</li> <li>- manipulace s míčem v pohybu</li> <li>- základní přihrávky rukou i nohou</li> </ul>	<p>Od 1. ročníku</p> <p>Od 2. ročníku</p> <p>Od 3. ročníku</p> <p>Od 1. ročníku</p> <p>Od 2. ročníku</p>	<p>OSV</p>

Výstup z RVP	Školní výstup	Učivo	Poznámky	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>➤ uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p>	<p>hrách, části hřiště a nejznámější sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti</li> <li>- seznámí se s hlavními zásadami hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v prostorách školy, na hřišti a v tělocvičně</li> <li>- ihned upozorní vyučujícího na možné nebezpečí</li> <li>- napomáhá k zajištění bezpečnosti cvičebního prostoru</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- základy hygieny a pravidla bezpečnosti při všech sportovních činnostech</li> </ul>	<p>Od 1. ročníku</p>	

Výstup z RVP	Školní výstup	Učivo	Poznámky	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>➤ reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumí základním pokynům</li> <li>- reaguje na základní pokyny a povely</li> <li>- cvičí podle povelů a pokynů jednoduchou sestavu cviků a pohybů</li> </ul> <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- umí pojmenovat základní činnosti ve vodě</li> <li>- ví, jaké jsou zásady hygieny a bezpečnosti při plavání a dovede je za pomoci učitele uplatňovat</li> <li>- splývá</li> <li>- dýchá do vody</li> <li>- skáče do vody z nízkých poloh</li> <li>- zvládá jeden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- základní tělocvičná názvosloví</li> <li>- základní hygieny a zásady bezpečnosti při pohybu v areálu bazénu a při plavání</li> <li>- průpravná cvičení pro seznámení s vodou</li> <li>- jeden plavecký styl</li> <li>- obrátka</li> </ul>	<p>Od 1. ročníku</p> <p>V průběhu prvního ročníku je zařazen plavecký výcvik v rozsahu 20 hodin. Pokud pokračuje po domluvě rodičů s třídním učitelem plavecký výcvik ve vyšších ročnících (2. a 3. ročník), žáci rozvíjejí základní dovednosti.</p>	

<b>Výstup z RVP</b>	<b>Školní výstup</b>	<b>Učivo</b>	<b>Poznámky</b>	<b>Průřezová témata, mezipředmětové vztahy</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>plavecký styl</li> <li>- uplave úsek od 10 do 100 m dle individuálních schopností</li> <li>- dovede reagovat na překážku v cestě plavce</li> <li>- dosáhne břehu z kteréhokoliv místa plaveckého bazénu</li> </ul>			

## 2. období – 4. – 5. ročník

Výstup z RVP	Školní výstup	Učivo	Poznámky	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti</li>   <li>➤ zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</li> </ul>	<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zapojuje se do pohybových aktivit i mimo hodiny TV</li> <li>- vlastními slovy vyjádří, proč je pohyb a cvičení důležité pro zdraví</li> <li>- účastní se soutěží a her</li>   <li>- tráví velkou přestávku venku, má možnost pohybových aktivit během velké přestávky</li> <li>- během vyučování je veden ke správnému sezení a držení těla</li> <li>- během všech vyučovacích hodin se účastní</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• význam pohybu pro zdraví - pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu</li>   <li>• zdravotně zaměřené činnosti - správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití</li> <li>• průpravné úpoly -</li> </ul>	<p>Od 4. ročníku</p> <p>Od 4. ročníku</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pohybová činnost prolíná všemi předměty a všemi činnostmi ve škole</li> </ul>

Výstup z RVP	Školní výstup	Učivo	Poznámky	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</p>	<p>relaxačních chviliek, uvolňovacích cviků</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- v rámci průpravných kondičních cvičení provádí průpravné úpoly</li> </ul> <p>z oblasti gymnastiky:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- udělá kotoul vpřed i vzad a jejich modifikace</li> <li>- provádí průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na ruce</li> <li>- stojí na ruce s pomocí</li> <li>- provádí průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku</li> <li>- provede roznožku přes kůzku odrazem z můstku</li> <li>- chodí na kladince bez pomoci</li> </ul>	<p>přetahy a přetlaky</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• základy gymnastiky - průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti</li> <li>- kotoul vpřed a vzad</li> <li>- stoj o ruce s pomocí</li> <li>- roznožka přes kůzku s odrazem</li> <li>- chůze na kladince</li> </ul>	<p>4. ročník</p> <p>5. ročník</p> <p>5. ročník</p> <p>4. ročník</p>	<p>Člověk a jeho svět – význam sportu pro zdravý vývoj člověka</p>



Výstup z RVP	Školní výstup	Učivo	Poznámky	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
	<p>z oblasti činností s hudbou a tancem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zná názvy základních lidových a umělých tanců, valčíkový a polkový krok</li> <li>- zvládá základní cvičení náčiním - například s šátkem či míčem při hudebním či rytmickém doprovodu</li> </ul> <p>z oblasti atletiky :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá běžeckou ABC</li> <li>- zvládá techniku skoku do dálky</li> <li>- umí upravit doskočiště</li> <li>- zvládá základní techniku skoku</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rytmické a kondiční formy cvičení pro děti - kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance</li>   <li>• základy atletiky - rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem</li> <li>- rychlý běh do 60m</li> </ul>	<p>Od 4. ročníku</p>      <p>4. ročníku</p>	<p>Hudební výchova</p>

Výstup z RVP	Školní výstup	Učivo	Poznámky	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>➤ uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</p>	<p>do výšky</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- připravit start běhu a vydat povely pro start</li> <li>- hází s míčkem s rozběhem, spojí rozběh s odhodem</li> </ul> <p>- zná základní nevhodné činnosti, které ohrožují jeho zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- v hodinách tělesné výchovy cvičí ve cvičebním úboru</li> <li>- umí poskytnout</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vytrvalý běh do 1 000 m</li> <li>- nízký start i z bloků, polovysoký start</li> <li>- skok do dálky z rozběhu</li> <li>- skok do výšky z krátkého rozběhu</li> <li>- hod míčkem z rozběhu</li> </ul> <p>- rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hygiena při TV - hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí</li> </ul>	<p>Od 5. ročníku</p> <p>Od 4. ročníku</p> <p>Od 4. ročníku</p> <p>Od 4. ročníku</p>	<p>Člověk a jeho svět – zásady bezpečného chování při sportu, první pomoc</p>

Výstup z RVP	Školní výstup	Učivo	Poznámky	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>➤ jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</p>	<p>základní dopomoc a záchranu při cvičení  - umí poskytnout první pomoc při odření, nekomplikované zlomenině  - ví, že v případě zranění spolužáka ve škole se má co nejrychleji obrátit na nejbližší dospělou osobu</p> <p>- na základě zadaných kritérií jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáků  - zlepšuje své výkony na základě připomínek</p>	<p>pro pohybové aktivity</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bezpečnost při pohybových činnostech - organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV</li> <li>• komunikace v TV</li> </ul>	<p>Od 4. ročníku</p>	<p>OSV</p>

Výstup z RVP	Školní výstup	Učivo	Poznámky	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>➤ 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</p>	<p>vyučujícího</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly a dovede je využívat s dopomocí učitele i samostatně</li> <li>- přihrává jednoruč a obouruč</li> <li>- pohybuje se s míčem i bez míče při hře</li> <li>- chytá míč jednoruč a obouruč</li> <li>- vede míč driblinkem i nohou</li> <li>- střílí jednoruč i obouruč na koš, ze země na branku, vnitřním nártem na branku</li> <li>- dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pohybové hry - s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost</li> <li>• základy sportovních her - manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle</li> </ul>	<p>Od 4. ročníku</p>	<p>OSV – zásady fair play</p>

Výstup z RVP	Školní výstup	Učivo	Poznámky	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>➤ užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné</p>	<p>rozhodování</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a umí je využít v základních kombinacích a utkáních podle zjednodušených pravidel</li> <li>- chápe základní role a hráčské funkce v družstvu a dodržuje je v utkáních</li> <li>- uplatňuje zásady fair play jednání ve hře</li> <li>- respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví</li> <li>- užívá základní pojmy: základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží a rukou,</li> </ul>	<p>zjednodušených pravidel minisportů</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zásady jednání a chování - fair play, olympijské ideály a symboly</li> <li>• pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností - her, závodů, soutěží</li> <li>• komunikace v TV - základní tělocvičné názvosloví osvojovaných</li> </ul>	<p>Od 4. ročníku</p>	<p>Hudební výchova Člověk a jeho svět</p>

Výstup z RVP	Školní výstup	Učivo	Poznámky	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení	<p>nohou, trupu, názvy používaného nářadí a náčiní, názvy základních lidových a umělých tanců, názvy základních disciplín v atletice, dovede pojmenovat části běžecké dráhy a skokanských sektorů, pomůcky pro měření výkonu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zná základní pojmy související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním při hrách</li> <li>- dovede pojmenovat základní označení a vybavení hřiště, základní role ve hře</li> <li>- vysvětlí zjednodušená pravidla sportovních her</li> <li>- cvičí podle</li> </ul>	činností, smluvené povely, signály		

Výstup z RVP	Školní výstup	Učivo	Poznámky	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěž na úrovni třídy</li>   <li>➤ změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</li> </ul>	<p>jednoduchého nákresu, popisu cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- připraví pohybovou hru (soutěž) v rámci TV a mimoškolní činnosti</li> <li>- jednoduše vysvětlí pohybovou hru (soutěž)</li> <li>- jednoduše hodnotí pohybovou hru (soutěž)</li>   <li>- umí změřit a zapsat výkony v osvojovaných atletických disciplínách</li> <li>- vytvoří tabulku na zaznamenávání výkonů</li> <li>- porovnává výkony z různých období</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• organizace při TV - základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí</li>   <li>• měření a posuzování pohybových dovedností - měření výkonů, základní pohybové testy</li>   <li>• zdroje informací o</li> </ul>	<p>Od 4. ročníku</p>    <p>Od 4. ročníku</p>	<p>OSV</p>    <p>Matematika Člověk a jeho svět</p>

Výstup z RVP	Školní výstup	Učivo	Poznámky	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>➤ orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dle vlastního zájmu sleduje sportovní aktivity v médiích</li> <li>- dle vlastního zájmu sleduje sportovní aktivity v místě bydliště</li> </ul>	<p>pohybových činnostech</p>	<p>Od 4. ročníku</p>	<p>MV</p>



## Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu Zdravotní tělesná výchova

Výstup z RVP	Školní výstup	Učivo	Poznámky	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p><b>1. období – 1. – 3. ročník</b></p> <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy</li> <li>➤ zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením</li> </ul> <p><b>2. období – 4. – 5. ročník</b></p> <p>Žák Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální</li> </ul>	<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uplatňuje správné způsoby držení těla při cvičení i při pracovních činnostech,</li> <li>- naučí se základní jednoduchá korekční a speciální cvičení související s jeho oslabením</li> <li>- tato speciální cvičení zařazuje pravidelně do svého denního režimu</li> <li>- koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle</li> <li>- je schopen rozeznat, které činnosti jsou pro něj</li> </ul>	<p><b>ČINNOSTI A INFORMACE PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>zdravotní oslabení</b> - konkrétní zdravotní oslabení žáka, prevence, pohybový režim, vhodné oblečení a obutí pro ZdrTV, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení)</li> </ul>	<p>- zařazeno jako nepovinný předmět pro žáky 1. – 5. ročníku jedenkrát týdně jedna hodina, je zařazováno pravidelně do běžných hodin TV</p> <p>- u nepovinného předmětu cvičení probíhá v gymnastickém sále vybaveném zrcadly, takže žáci mohou korigovat techniku cvičení podle obrazu v zrcadle</p>	

Výstup z RVP	Školní výstup	Učivo	Poznámky	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele</li> <li>➤ upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením</li> </ul>	<p>z hlediska jeho oslabení nevhodné a upozornit na tuto skutečnost slušnou formou</p>	<p><b>SPECIÁLNÍ CVIČENÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>základy speciálních cvičení</b> - základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení</li> </ul>		