

## **5. 10. Tělesná výchova**

Obsah	stránka
<b>5.10.1. Charakteristika vyučovacího předmětu</b>	<b>2</b>
<b>5.10.2. Začlenění průřezových témat</b>	<b>2</b>
<b>5.10.3. Zaměření na klíčové kompetence</b>	<b>2</b>
<b>5.10.4. Formy a metody práce</b>	<b>3</b>
<b>5.10.5. Způsoby, formy a kritéria hodnocení</b>	<b>4</b>
<b>5.10.6. Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu</b>	<b>5</b>
<b>1. – 3. ročník</b>	<b>5</b>
<b>4. – 5. ročník</b>	<b>6</b>

### 5.10.1. Charakteristika vyučovacího předmětu

Předmět Tělesná výchova na 1. stupni základního vzdělání je součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Tato oblast přináší základní podněty pro ovlivňování zdraví, s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě.

Při realizaci této vzdělávací oblasti se klade důraz především na praktické dovednosti a jejich aplikace.

Tělesná výchova je jeden ze dvou oborů vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Tento obor směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu.

### 5.10.2. Začlenění průřezových témat

#### Osobnostní a sociální výchova

- osobnostní rozvoj – můj vztah ke mně samému, vztahy k druhým lidem, dovednosti pro pozitivní naladění mysli
- sociální rozvoj – vzájemné poznávání sami sebe i ve skupině, péče o dobré vztahy, vzájemná jasná a respektující komunikace, řešení konfliktů, zvládání situací soutěže
- morální rozvoj – řešení problémů a rozhodovací dovednosti, vytváření povědomí o kvalitách typu zodpovědnost, spolehlivost, spravedlnost, vzájemné respektování

#### Multikulturní výchova

- lidské vztahy – udržovat tolerantní vztahy a rozvíjet spolupráci jinými lidmi, uplatňování principu slušného chování, získávat potřebnou míru odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví jiných

### 5.10.3. Zaměření na klíčové kompetence (KK)

#### Učitel

- se zajímá o názory, náměty a zkušenosti žáků
- zadává problémové úkoly, či úkoly rozvíjející tvořivost
- zadává úkoly způsobem, který umožňuje volbu různých postupů
- vytváří příležitosti pro vzájemnou komunikaci žáků k danému úkolu
- zadává úkoly, při kterých žáci spolupracují
- s chybou žáka pracuje jako s příležitostí, jak ukázat cestu ke správnému řešení
- umožňuje spoluutvářet kriteria hodnocení
- sleduje úspěšnost jednotlivých žáků a oceňuje jejich pokrok
- důsledně vyžaduje dodržování pravidel
- umožňuje žákům prezentovat výsledky jejich práce
- umožňuje, aby si žáci sdělovali své pocity a názory

#### Kompetence k učení

##### Žák

- orientuje se v čase pracovním a volném
- postupuje krok za krokem
- umí pracovat s chybou
- využívá vlastních zkušeností a pozorování

### **Kompetence k řešení problémů**

Žák:

- problém rozpozná s dopomocí
- hledá varianty řešení
- postupuje k cíli, chce úkol vyřešit
- umí při řešení využívat praktických zkušeností

### **Kompetence komunikativní**

Žák:

- srozumitelně se vyjadřuje
- reaguje na nonverbální sdělení
- dešifruje piktogramy, podle potřeby je sám tvoří
- používá samostatně prvky zdvořilostní komunikace
- respektuje společenský rámec komunikace

### **Kompetence sociální a personální**

Žák:

- pracuje v týmu
- bez problémů střídá práci individuální a skupinovou
- bez problémů mění partnery ve skupině
- dobře ostatní povzbuzuje, pochválí
- dodržuje a respektuje dohody
- postupně nachází své silné a slabé stránky
- podílí se na stanovených pravidlech
- umí přijmout odpovědnost za neúspěch, prohru, chybu
- sám si požádá o radu a pomoc
- přistupuje na rozumné kompromisy

### **Kompetence občanské**

Žák:

- respektuje, chrání a oceňuje naše tradice a kulturní i historické dědictví, projevuje pozitivní postoj k uměleckým dílům, smysl pro kulturu a tvořivost, aktivně se zapojuje do kulturního dění a sportovních aktivit
- chápe základní ekologické souvislosti a environmentální problémy, respektuje požadavky na kvalitní životní prostředí, rozhoduje se v zájmu podpory a ochrany zdraví a trvale udržitelného rozvoje společnosti
- zná své povinnosti i práva

### **Kompetence pracovní**

Žák:

- aktivně se podílí na bezpečném prostředí cvičebního prostoru
- rozumí sport. zápolení fair play, aktivně se o ně snaží, přenáší jeho prvky do každodennosti
- dodržuje při Tv zásady bezpečnosti a osobní hygieny

#### **5.10.4. Formy a metody práce**

Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje.

Proto volíme nejrůznější typy forem vyučování. Kromě klasických vyučovacích hodin zařazujeme také sportovní utkání, návštěvy sportovních zařízení, školní výlety, závody, účast na soutěžích mezi školami, měření výkonů, atd.

#### **5.10.5. Způsoby, formy a kritéria hodnocení**

Hlavním kritériem hodnocení činnosti a výsledků žáka v předmětu je úroveň osvojení pohybových dovedností a úroveň sportovního výkonu s přihlédnutím k omezení daných jeho somatotypem. Neméně významným kritériem však zůstává přístup žáka k činnosti ve vyučovacích hodinách, jeho aktivní participace na kolektivních výkonech a snaha o kvalitní řešení problémů a modelových situacích.

Hodnocení probíhá různými formami, které jsou dány hodnocenou činností. Objektivně a jasně měřitelné disciplíny používají předem danou stupnici bodování, která vychází z dlouhodobého průzkumu výkonnosti určitých věkových skupin a která je přizpůsobena výukovým (tréninkovým) možnostem školy (prostředí, počasí, atd.) a jedince (zdravotní omezení, somatotyp) a je převedena do klasického hodnocení školní stupnice známek. V ostatních činnostech se hodnotí slovně (připomínky, pochvaly, srovnání výkonů po časovém odstupu, kolektivní hodnocení i sebehodnocení).

# 5.10.6. Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu

předmět	Tělesná výchova
ročník	1. – 3.

Výstupy dle RVP Žák -	Tématický celek	Učivo	Výstupy dle ŠVP Žák -	Kontexty a přesahy
--------------------------	-----------------	-------	--------------------------	--------------------

- spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti -adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti		plavání, turistika	-ovládá základní zdraví prospěšná cvičení a vhodné prostředí pro pohybovou činnost -adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti	PRV - člověk a zdraví, zimní a letní sporty
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení		cvičení na nářadí, akrobacie, lehká atletika	-zvládá dle svých možností kotoul vpřed, vzad, odraz z můstku, chůze na kladince, cvičení na žebřinách, atletické disciplíny	
- spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích		pohybové a sportovní hry	-hraje a dodržuje pravidla pohybových a sportovních her	PRV – dopravní výchova OSV
- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy -zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti		Hygiena a bezpečnost v Tv	-dodržuje základní hygienu po TV a při jiných pohybových aktivitách -zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti	PRV – Člověk a zdraví (úraz, hygiena a čistota)
- reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci		pořadová cvičení	-dodržuje smluvená gesta a signály při pohybových činnostech	OSV
- uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech, zaujímá správné základní cvičební polohy		cvičení s náčiním, průpravná cvičení, rytmická gymnastika	-zaujímá vědomě správné zapnutí svalových skupin	PRV – Člověk a zdraví
- zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením		zdravotní Tv	-ovládá kompenzační, relaxační a posilující cvičení	

# 5.10.6. Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu

předmět	Tělesná výchova
ročník	4. – 5.

Výstupy dle RVP Žák -	Tématický celek	Učivo	Výstupy dle ŠVP Žák -	Kontexty a přesahy
--------------------------	-----------------	-------	--------------------------	--------------------

-podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu -projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti		lehká atletika, kondiční cvičení, turistika	-rozumí významu pohybu pro zdraví (pohybový režim, délka a intenzita pohybu)	PŘ – člověk a zdraví
-zařazuje do pohybového režimu kolektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením		zdravotní Tv, průpravná cvičení	-příprava organismu před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, protahovací a posilovací cvičení	PŘ – výživa
-zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování.		cvičení s náčiním, průpravná cvičení	-příprava organismu před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, protahovací a posilovací cvičení	
-zvládá základní techniku speciálního cvičení -koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele		rytmická gymnastika	-příprava organismu před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, protahovací a posilovací cvičení	PRV, PŘ
-upozorní samostatně na činnost (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením		zdravotní TV	-dodržuje pohybový režim s ohledem na svůj zdravotní stav	OSV
-zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované dovednosti - vytváří varianty osvojených pohybových her -adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti		sportovní a drobné hry	-dodržuje pokyny v TV, prakticky používá pohybové činnosti  -adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti	OSV
-zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy		lehká atletika, sportovní hry	-organizuje pohybové hry a činnosti ve skupině	všechny předměty

# 5.10.6. Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu

předmět	Tělesná výchova
ročník	4. – 5.

Výstupy dle RVP Žák -	Tématický celek	Učivo	Výstupy dle ŠVP Žák -	Kontexty a přesahy
-uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí -adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka <b>-zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti</b>		hygiena	-dodržuje hygienu při a po TV, používá vhodné oblečení a obutí - dodržuje bezpečnost při cvičení i při úklidu cvičebních pomůcek a náradí -prakticky používá zásady 1. Pomoci <b>zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti</b>	PŘ – denní režim
-jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti		atletika, sportovní hry, gymnastika	-hodnotí pohybové činnosti	OSV
-jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a přiměřeně na ně reaguje. -respektuje opačné pohlaví při pohybových činnostech		sportovní hry	-dodržuje zásady správného jednání a chování při hře -uplatňuje ohleduplné chování k opačnému pohlaví	všechny předměty OSV VDO
-užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví -cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení		pořadová cvičení	-rozumí a dodržuje tělocvičné názvosloví a popis cvičení	ČJ
-změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky		lehká atletika, kondiční cvičení	-měří a posuzuje pohybové dovednosti a výkony	M – početní operace
-orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště samostatně získává potřebné informace		atletika, gymnastika, sportovní hry	-pracuje s různými zdroji informací o pohybových činnostech.	VL – kraje ČR INF – vyhledávání informací