

Člověk a zdraví

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví (6. – 7. ročník ZŠ) a Tělesná výchova (1. – 9. ročník ZŠ), do níž je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova.

Charakteristika vyučovacího předmětu Tělesná výchova

Ve vyuč. předmětu TV si děti osvojují nové pohybové dovednosti k ovládnutí a využívání různého sportovního náradí a náčiní, učí se uplatňovat pravidla bezpečnosti při sportovních činnostech i hlavní zásady hygieny. Poznávají vlastní pohybové možnosti. Děti si vytváří pozitivní vztah k pohybovým aktivitám, uvědomují si význam pohybu pro zdraví. Pohybové vzdělání postupuje od spontánní pohybové činnosti jedince k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je sebehodnocení a sebepoznávání úrovně své zdatnosti, uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, regenerace svalového aparátu, podpora zdraví a ochrana života.

Nedílnou součástí hodnocení žáka je také schopnost týmové spolupráce, tvorba vlastních návrhů a jejich prezentace, aktivní přístup a snaha o rozvoj pohybových dovedností a pohybových schopností.

1. stupeň ZŠ

Obsahové vymezení vyučovacího předmětu

Ve výuce tělesné výchovy na 1. stupni je důraz kladen především na:

- osvojení si základního tělocvičného názvosloví
- učí se cvičit podle jednoduchého nákresu nebo popisu cvičení
- umění změřit základní pohybové výkony a porovnat je s předchozími
- orientaci v informačních zdrojích o aktivitách a sportovních akcích
- zásady bezpečného chování ve sportovním prostředí
- adekvátní reagování v situaci úrazu spolužáka
- řešení problémů v souvislosti s nesportovním chováním, nevhodným sportovním prostředím a nevhodným sportovním náčiním a náradím
- spolupráci při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
- jednání v duchu fair – play
- realizaci pravidelného pohybového režimu a projevení přiměřené samostatnosti a vůli pro zlepšení své zdatnosti

Učivo uvedené v učebních osnovách je v rámci školy závazné. Zařazení rozšiřujícího učiva závisí vyučující s ohledem na specifika konkrétní třídy a individuální potřeby žáků.

Do výuky jsou formou integrace průběžně zařazována průřezová témata v souvislosti s aktuálními situacemi a problémy současného světa. Jedná se o následující průřezová témata:

- **Osobnostní a sociální výchova (OSV):** Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice, Řešení problémů a rozhodovací dovednosti
- **Mediální výchova (MeV):** Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení, Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality, Vnímání autora mediálních sdělení, Fungování a vliv médií ve společnosti, Tvorba mediálního sdělení, Práce v realizačním týmu.
- **Multikulturní výchova (MuV):** Kulturní difference; Lidské vztahy; Multikulturalita.
- **Výchova demokratického občana (VDO):** Občanská společnost a škola, Občan občanská společnost a stát.
- **Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech (VMEGS):** Evropa a svět nás zajímá, Objevujeme Evropu a svět, Jsme Evropané.
- **Environmentální výchova (EV):** Ekosystémy, Základní podmínky života, Lidské aktivity a problémy životního prostředí, Vztah člověka k prostředí.
- **Etická výchova (EtV):** Mezilidské vztahy a komunikace, Důstojnost lidské osoby, Pozitivní hodnocení druhých, Kreativita a iniciativa, Komunikace citů, Interpersonální a sociální empatie, Asertivita, Reálné a zobrazené vzory, Prosociální chování v osobních vztazích, Prosociální chování ve veřejném životě.

Časové vymezení vyučovacího předmětu

Vyučovací předmět Tělesná výchova se realizuje ve všech ročnících 1. stupně ZŠ v této hodinové dotaci:

	1. stupeň				
Ročník	1	2	3	4	5
Počet hodin	2	2	2	2	2

Organizační vymezení vyučovacího předmětu

Tělesná výchova je vyučována z větší části v nedělených třídách. Výuka probíhá ve školní tělocvičně, školním hřišti i v terénu (vytrvalostní běh, hry v přírodě, hry na sněhu a ledu, cvičení v přírodě a turistika). Kurz plavání 2. a 3. tříd se uskuteční v plaveckém bazénu v Mladé Boleslavi.

Výchovné a vzdělávací strategie

Učitel se při veškerých činnostech cíleně zaměřuje také na rozvíjení a hodnocení klíčových kompetencí žáků.

KOMPETENCE K UČENÍ vést žáky k zodpovědnosti za své vzdělávání, umožnit žákům osvojit si strategii učení a motivovat je pro celoživotní učení	➤ vedeme žáky k zodpovědnosti za jejich zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty ➤ podporujeme různé přijatelné způsoby dosažení cíle ➤ učíme žáky plánovat, organizovat a vyhodnocovat jejich činnosti a dovednosti ➤ vedeme žáky k tomu, aby si osvojili nové pohybové dovednosti, kultivovali svůj pohybový projev i správné držení těla a postupně usilovali o optimální rozvoj zdravotně orientované zdatnosti ➤ uplatňujeme individuální přístup k žákovi ➤ při hodnocení používáme převážně prvky pozitivní motivace
KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ podněcovat žáky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problémů	➤ podporujeme týmovou spolupráci při řešení problémů ➤ ve škole i při mimoškolních akcích průběžně sledujeme, jak žáci řešení problémů prakticky zvládají ➤ podporujeme žáky v tom, aby pozitivně prožívali osvojené pohybové činnosti a využívali je jako prostředek k překonávání negativních tělesných či duševních stavů
KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ vést žáky k otevřené, všestranné a účinné komunikaci	➤ klademe důraz na „kulturní úroveň“ komunikace ➤ netolerujeme agresivní, hrubé, vulgární a nezdvořilé projevy chování žáků, zaměstnanců školy i rodičů ➤ podporujeme přátelskou komunikaci mezi žáky z různých tříd, ročníků, věkových kategorií ➤ vedeme žáky k pozitivní prezentaci a reprezentaci svojí osoby a svojí školy na veřejnosti ➤ připravujeme žáky na zvládnutí komunikace s jinými lidmi v obtížných situacích ➤ vedeme žáky k čestnému jednání v duchu "fair play"

KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ rozvíjet u žáků schopnost spolupracovat, pracovat v týmu, respektovat a hodnotit práci vlastní i druhých	➤ podporujeme začlenění - volíme formy práce, které pojímají různorodý kolektiv třídy jako skupinu vzájemně se doplňujících kvalit, umožňujících vzájemnou inspiraci a učení s cílem dosahování osobního maxima každého člena třídního kolektivu ➤ učíme žáky pracovat v týmech, učíme je vnímat vzájemné odlišnosti jako podmínku dobré spolupráce ➤ rozvíjíme schopnost žáků zastávat v týmu různé role ➤ podporujeme vzájemnou pomoc žáků, vytváříme situace, kdy se žáci vzájemně potřebují ➤ učíme žáky k tomu, aby si uvědomovali význam sociálních vztahů a rolí ve sportu a v jiných pohybových aktivitách a uměli je využít pro hodnotné pohybové využití i přátelské meziosobní vztahy
KOMPETENCE OBČANSKÉ vychovávat žáky jako svobodné občany, plnící si své povinnosti, uplatňující svá práva a respektující práva druhých, jako osobnosti zodpovědné za svůj život, své zdraví a za své životní prostředí, jako ohleduplné bytosti, schopné a ochotné účinně pomoci v různých situacích	➤ netolerujeme sociálně patologické projevy chování (drogy, šikana, kriminalita mládeže) ➤ netolerujeme nekamarádkské chování a odmítnutí požadované pomoci ➤ důsledně dbáme na dodržování pravidel chování ve škole, stanovených ve vnitřních normách školy ➤ při kázeňských problémech žáků se vždy snažíme zjistit jejich motiv (příčinu) ➤ vedeme žáky k aktivní ochraně jejich zdraví, a k ochraně životního prostředí ➤ nabízíme žákům vhodné pozitivní aktivity (kulturní, sportovní, rekreační apod.) jako protipól nežádoucím sociálně patologickým jevům ➤ v hodnocení žáků uplatňujeme prvky pozitivní motivace ➤ jsme vždy připraveni komukoliv z žáků podat pomocnou ruku

KOMPETENCE PRACOVNÍ vést žáky k pozitivnímu vztahu k práci, naučit žáky používat při práci vhodné materiály, nástroje a technologie, naučit žáky chránit své zdraví při práci, pomoci žákům při volbě jejich budoucího povolání	➤ vedeme žáky k pozitivnímu vztahu k práci, žádnou práci netrestáme, kvalitně odvedenou práci vždy pochválíme ➤ při výuce vytváříme podnětné a tvořivé pracovní prostředí, měníme pracovní podmínky, žáky vedeme k adaptaci na nové pracovní podmínky ➤ důsledně učíme žáky dodržovat, organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné pohybové činnosti ve známém i méně známém prostředí
KOMPETENCE DIGITÁLNÍ klást důraz na provádění kompenzačních cvičení, která snižují zdravotní rizika spojená s používáním digitálních technologií	➤ motivujeme žáky k získávání informací v digitálním prostředí o pohybových aktivitách ve škole i v místě bydliště ➤ klademe důraz na provádění kompenzačních cvičení, která snižují zdravotní rizika spojená s používáním digitálních technologií

Očekávané výstupy vzdělávacího oboru (OVO) Tělesná výchova 1. stupeň ZŠ

Očekávané výstupy – 1. období

žák

*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
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 a povely k osvojované činnosti a její organizaci*

Očekávané výstupy – 2. období

žák

*podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti
zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením
zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her
uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka
jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti
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
užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení
zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy
změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky
orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace
adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti
zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti*

Učivo

1. ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

1.1 význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu

1.2 příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení

1.3 zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití

1.4 rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu

1.5 hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity

1.6 **bezpečnost při pohybových činnostech** – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV

2. ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

2.1 **pohybové hry** – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost

2.2 **základy gymnastiky** – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti

2.3 **rytmické a kondiční formy cvičení pro děti** – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance

2.4 **průpravné úpoly** – přetahy a přetlaky

2.5 **základy atletiky** – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem

2.6 **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 zjednodušených pravidel minisportů

2.7 **turistika a pobyt v přírodě** – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody

2.8 **plavání** – (*základní plavecká výuka*) hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a bezpečnosti

2.9 **lyžování, bruslení (*podle podmínek školy*)** – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích

2.10 další pohybové činnosti (*podle podmínek školy a zájmu žáků*)

3. ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

3.1 **kommunikace v TV** – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály

3.2 **organizace při TV** – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí

3.3 **zásady jednání a chování** – fair play, olympijské ideály a symboly

3.4 **pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží

3.5 **měření a posuzování pohybových dovedností** – měření výkonů, základní pohybové testy

3.6 zdroje informací o pohybových činnostech

Tělesná výchova – 1. ročník

Výstupy žáka	Učivo	Průřezová témata
Žák: - uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech, za pomoci učitele je dodržuje - dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru - reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele - zvládá základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem - předvede polovysoký start - zvládá průpravu pro základní techniku běhu, skoku do dálky a hodu míčkem - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje - dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá alespoň pasivně základní pojmy osvojených cviků - zvládá základní gymnastické držení těla - zvládá se soustředit na cvičení - uvědomuje si, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze - zvládá kotoul vpřed, skoky prosté snožmo z trampolíny - zvládá základy gymnastického odraz - zvládá základy chůze na lavičce s dopomocí učitele - zvládá správné držení kruhů	ATLETIKA Základní pojmy - týkající se běhů, skoků a hodů, názvy částí atletického hřiště - základy bezpečnosti při atletických činnostech - zjednodušené startovní povely a signály - vhodné oblečení pro atletické činnosti Běh - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti - základy polovysokého startu - rychlý běh na 20 až 50 m - motivovaný běh v terénu až do 10 minut (běh prokládaný chůzí, souvislý běh podle úrovně žáků) Skok - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti - odraz z místa - skok do dálky z místa Hod - průpravná cvičení pro hod kriketovým míčkem - hod míčkem z místa GYMNASTIKA Základní pojmy - základní bezpečnostní pravidla při gymnastickém cvičení - vhodné oblečení pro gymnastiku - základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného náčiní a nářadí - gymnastické držení těla - soustředění na cvičení Akrobacie - průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed - kotoul vpřed Přeskok - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z trampolíny - skoky prosté odrazem snožmo z trampolíny - výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z trampolíny Lavička (kladinka) - chůze s dopomocí	➤ OSV 6

- zvládá základy šplhu s dopomocí učitele - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytimizaci, za pomoci učitele je dodržuje - dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to) - zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, atd.) - uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit - zvládá některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo TV - zvládá v pohybové hře využít i hračky a jiné předměty (mimo tělocvičné náčiní) - uvědomuje si, že lze pohyb spojit s představou, rytmem, příběhem, pohádkou (slovem) - uplatňuje pravidla bezpečnosti při sportovních činnostech, za pomoci učitele je dodržuje - zvládá základní pojmy označující náčiní, osvojované dovednosti, části hřiště a základní sportovní hry jako je vybíjená - zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti - zvládá základní sportovní hry – vybíjená,....	Kruhy - správná technika držení Šplh na tyči - průpravná cvičení pro nácvik přirazu obounož - šplh do výšky max. 2 metrů s dopomocí RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA Základní pojmy - zásady bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytimizaci - vhodné oblečení a obutí pro gymnastickou činnost, rytimizaci - základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla) - rytmitizovaný pohyb, nápodoba pohybem, tvořivé vyjádření rytmu pohybem POHYBOVÉ HRY Základní pojmy: - související s osvojovanými hrami a používaným náčiním - základní organizační povely pro realizaci her - základní pravidla osvojovaných her - bezpečnost při různých druzích her a v různých podmínkách - využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám SPORTOVNÍ HRY Základní pojmy - spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště - základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách Vlastní nácvik - držení míče jednoruč a obouruč - manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti (na místě a v pohybu, vyvolenou i opačnou rukou) - základní přihrávky rukou (vyvolenou i opačnou) - základní sportovní hry-vybíjená (se zjednodušenými pravidly, na malém hřišti) ÚPOLY - přetahy a přetlaky PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ,	
---	--	--

- uplatňuje pravidla bezpečnosti u sezónních sportů	KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ: Zařazuje se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách Tv především v návaznosti na jejich svalová oslabení a dlouhodobé sezení. SEZÓNNÍ SPORTY (dle podmínek) - sáňkování, bruslení, drobné zimní hry	
--	---	--

Tělesná výchova – 2. ročník

Výstupy žáka	Učivo	Průřezová témata
Žák: - uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech a za pomoci učitele je dodržuje - reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele - zvládá základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem - zvládá základní techniku polovysokého startu - pokusí se o správnou základní techniku běhu, skoku do dálky z místa a z krátkého rozběhu, hodů míčkem z místa a za chůze - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá alespoň pasivně základní pojmy osvojovaných cviků a dovede pojmenovat základní gymnastické nářadí a náčiní - zvládá základní gymnastické držení těla - zvládá se soustředit na cvičení - uvědomuje si, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze - zvládá kotoul vpřed, pokusí se o kotoul vzad, skoky prosté snožmo z trampolíny - zvládá základy gymnastického odrazu - zvládá výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu nebo kozu odrazem z můstku (trampolíny)	ATLETIKA Základní pojmy - názvy částí atletického hřiště týkajících se běhů, skoků a hodů - základy bezpečnosti při atletických činnostech - vhodné oblečení pro atletické činnosti - zjednodušené startovní povely a signály Běh - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti - základy polovysokého startu - rychlý běh na 30 až 50 m - motivovaný běh v terénu až do 10 min. (běh prokládaný chůzí, dle výkonnosti žáků i souvislý běh) Skok - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti - odraz z místa - skok do dálky z místa a z krátkého rozběhu Hod - průpravná cvičení pro hod míčkem - hod míčkem z místa - hod míčkem z chůze GYMNASTIKA Základní pojmy - základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu - názvy používaného náčiní a nářadí - základní bezpečnostní pravidla při gymnastickém cvičení - vhodné oblečení pro gymnastiku - gymnastické držení těla - soustředění na cvičení Akrobacie - průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed - kotoul vpřed - průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vzad Přeskok - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu - skoky prosté odrazem snožmo z trampolíny - výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z můstku (trampolíny) Lavička (kladinka)	➤ OSV4

- zvládá základy chůze na lavičce s dopomocí učitele - užívá osvojované tělocvičné názvosloví na úrovni cvičence - zvládá houpání s vlastním odrazem a houpání v sedě - pokusí se vyšplhat na tyči správnou technikou (s dopomocí) - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytimizaci za pomoci učitele je dodržuje - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to) - zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty atd.) - umí vyjádřit jednoduchou melodii, rytmus pohybem - uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jím za pomoci učitele zabránit - zvládá některé pohybové hry a je schopen hrát se spolužáky i mimo TV - zvládá v pohybové hře využít i hračky a jiné předměty (mimo tělocvičné náčiní) - uvědomuje si, že lze pohyb spojit s hudbou, rytmem, příběhem, pohádkou, svou představou, zkušeností - uplatňuje pravidla bezpečnosti při sportovních hrách a za pomoci učitele je dodržuje - zvládá základní pojmy používané náčiní, osvojené dovednosti, části hřiště a nejznámější sportovní hry jako je vybíjená apod. - zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti - uplatňuje základní znalosti sportovních her v praxi	- chůze s dopomocí (různé obměny) Kruhy - houpání s odrazem v sedě Šplh na tyči - průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož - šplh do výšky maximálně 2 metrů s dopomocí RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA Základní pojmy - základy bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytimizaci - vhodné oblečení a obutí pro gymnastickou činnost, rytimizaci - základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla) - rytmitizovaný pohyb, nápodoba pohybem - tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem - soustředění na hudební a rytmičtý doprovod, vnímání a prožívání rytmu, tempa a melodie POHYBOVÉ HRY Základní pojmy - související s osvojovanými hrami a používaným náčiním - základní organizační povely pro realizaci her - základní pravidla osvojovaných her - bezpečnost při různých druzích her a různých podmínkách - využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám SPORTOVNÍ HRY Základní pojmy - spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště - základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách Vlastní nácvik - držení míče jednoruč a obouruč - manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti (na místě i v pohybu, vyvoleno i opačnou rukou) - základní přihrávky rukou (vyvolenou i opačnou) - základní sportovní hry-vybíjená (se zjednodušenými pravidly, na malém hřišti) ÚPOLY - přetahy a přetlaky PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ	
--	--	--

- uplatňuje pravidla bezpečnosti u sezónních sportů	A JINÁ CVIČENÍ PLAVÁNÍ Základní plavecký výcvik (dle možností školy a žáků) SEZÓNNÍ SPORTY (dle podmínek) - sáňkování, bruslení, drobné zimní hry	
--	--	--

Tělesná výchova – 3. ročník

Výstupy žáka	Učivo	Průřezová témata
Žák: - uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách - zvládá aktivně základní osvojované pojmy související s během, skokem do dálky a hodem míčkem - reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele - zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu - zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodu míčkem z chůze i z rozběhu - zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu (čára), vydat pokyny pro start - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytimizaci za pomoci učitele je dodržuje - aktivně se zapojuje do pohybových činností - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to) - zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty atd.) - správně provede kotoul vpřed a vzad - zvládá přeskok 2 – 4 dílů švédské bedny odrazem z trampolíny - zvládá roznožku přes kozu našší odrazem z trampolíny a z můstku	ATLETIKA Základní pojmy - základní disciplíny, části běžecké - dráhy skokanských sektorů, pomůcky pro měření výkonů, úpravu doskočiště - základy bezpečnosti při atletických činnostech, vhodné oblečení - startovní povely - základy techniky běhů, skoků a hodů Běh - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti - běžecká abeceda - nízký start, polovysoký start - rychlý běh do 60 m - vytrvalostní běh v terénu až do 15 minut (dle výkonností žáků) - vytrvalý běh na dráze do 600 m Skok - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti - skok do dálky s rozběhem Hod - průpravná cvičení pro hod míčkem - hod míčkem z chůze (postupné spojení s rozběhem) - hod míčkem s rozběhem - spojení rozběhu s odhodem GYMNASTIKA Základní pojmy - základní cvičební polohy, postoje a pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného nářadí a náčiní (aktivně) - základní záchrana a dopomoc při gymnastickém cvičení, vhodné oblečení - průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů atd. (s širším spektrem náčiní) Akrobacie - kotoul vpřed a jeho modifikace - kotoul vzad Přeskok - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku - přeskok 2-4 dílů švédské bedny s odrazem z trampolíny - roznožka přes kozu našší odrazem z trampolíny a z můstku	➤ EtV 3

- zvládá jednoduché sestavy na kladince (lavičce) - zvládá houpání na kruzích se zpevněním těla - dovede na kruzích kotoul vpřed a vzad s dopomocí - snaží se vyšplhat do 4 m bez dopomoci - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá základy estetického držení těla - zvládá základy estetického pohybu těla a jeho částí - snaží se reagovat na hezký i nezvládnutý pohyb - zvládá základy tance založené na chůzi, na kroku poskočném, přísuvném, přeměnném - uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim zabránit - zvládá minimálně 10 pohybových her a zná jejich zaměření - snaží se samostatně vytvářet pohybové hry, hledat varianty známých her - uvědomuje si různá nebezpečí při sportovních hrách a snaží se jim zabránit - zvládá základní pojmy osvojovaných činností - zvládá základní herní činnosti jednotlivce a využívá je v základních kombinacích i v utkání podle zjednodušených pravidel - zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly a dovede je využívat (samostatně nebo za pomoci učitele) - jedná v duchu fair play za pomoci učitele dodržuje pravidla soutěží - zvládá přihrávku jednoruč a obouruč (vrchní, trčením) - chytne míč jednoruč a obouruč - pokusí se vést míč driblingem - střílí na koš - pohybuje se s míčem	Lavička (kladinka) - chůze bez pomoci (různé obměny chůze) Kruhy - houpání se zpevněním těla - kotoul vpřed a vzad Šplh na tyči - šplh do výšky 4 metrů bez dopomoci RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA Základní pojmy - základy estetického pohybu těla a jeho částí - v různých polohách, změny poloh, obměny tempa a rytmu - tvořivé vyjádření rytmu pohybem - základní tance založené na taneční chůzi - základní tance založené na kroku poskočném, přísuvném, přeměnném (seznámení s 2/4 a 3/4 tanečním krokem) - bezpečnost při gymnastických činnostech POHYBOVÉ HRY Základní pojmy - související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním - variace her jednoho druhu - využití přírodního prostředí pro pohybové hry (šk. v přírodě) - bezpečnost při různých druzích her SPORTOVNÍ HRY Základní pojmy - základní role ve hře, pravidla - zjednodušených sportovních her (miniher) - související s osvojovanou činností - základní označení a vybavení hřišť - vhodné oblečení a obutí pro sportovní hry Vlastní nácvik - přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, strčením) - chytání míče jednoruč a obouruč - vedení míče driblingem - střelba jednoruč a obouruč na koš (z místa i v pohybu, vyvolanou rukou) - pohyb s míčem a bez míče, zastavení - průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjená, minibasketbal, miniházená,...)	
--	---	--

- uplatňuje pravidla bezpečnosti u sezónních sportů	ÚPOLY - přetahy a přetlaky PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ - zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd. PLAVÁNÍ - dle možnosti školy zařadit v rámci hodin tělesné výchovy „Základní plavecký výcvik“ SEZÓNNÍ SPORTY (dle podmínek) - sáňkování, bruslení, zimní hry	
--	---	--

Tělesná výchova – 4. ročník

Výstupy žáka	Učivo	Průřezová témata
Žák: - uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách - zvládá aktivně osvojované pojmy - reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele - zvládá aktivně techniku nízkého a polovysokého startu - zvládá aktivně základní techniky běhů, skoků, hodů - zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu (čáru) a vydat povely pro start - dovede změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách a porovná je s předchozími výsledky - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám - uplatňuje základy pravidel bezpečnosti - zvládá základní pojmy aktivně - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá poskytnout základní pomoc a záchranu pro cvičení - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám - zvládá kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou s pomocí - zvládá základy gymnastického odrazu z můstku - zvládá roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky	ATLETIKA Základní pojmy - základní disciplíny, části běžecké dráhy, skokanského sektoru, pomůcky - proměření výkonů, úpravu doskočiště - základní techniky běhů, skoků, hodů - startovní povely - základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů Běh - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti - běžecká abeceda - nízký start (na povel), polovysoký start - rychlý běh do 60 m - vytrvalostní běh v terénu 12-15 min. (dle výkonnosti žáků) - vytrvalý běh na dráze 600 m Skok - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti - skok do dálky s rozběhem (odraz z pásma širokého 50 cm) - skok do dálky s rozběhem - postupně odraz z břevna - základy rozměření rozběhu Hod - průpravná cvičení pro hod míčkem - hod míčkem s rozběhem - spojení rozběhu s odhodem GYMNASTIKA Základní pojmy - základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného nářadí a náčiní (aktivně) - základní záchrana a pomoc při gymnastickém cvičení - průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů Akrobacie - kotoul vpřed a jeho modifikace - kotoul vzad a jeho modifikace - průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou - stoj na rukou s pomocí Přeskok - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku	

- zvládá sestavy chůze a jejích obměn na kladince - zvládá houpání na kruzích s letným dotykem podložky - provede na kruzích kotoul vpřed a vzad - pokusí se o náskok do vzporu, výdrž ve vzporu - dokáže ručkovat ve svisu na hrazdě - zvládne jednoduché sestavy na hrazdě - zvládá základy šplhu - vyšplhá do výšky 4 m (pokusí se) - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - snaží se samostatně o estetické držení těla - zvládá pojmenovat osvojované činnosti i cvičební náčiní - reaguje na nezvládnutý pohyb - zvládá základy estetického pohybu a jeho částí i s obměnami - zvládá základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném, základy cvičení s náčiním - uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit - zvládá minimálně 10-20 pohybových her a ví jaké je jejich zaměření - dovede samostatně vytvářet pohybové hry, vyhledávat varianty známých her - dohodne se na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji - uplatňuje pravidla bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách - zvládá základní pojmy osvojovaných činností - dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování - zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly (vybíjená, minifotbal, minibasketbal,...) - zvládá základní herní činnosti jednotlivce a využívá je v základních kombinacích i v utkáních podle zjednodušených pravidel - reaguje na hráčské funkce v družstvu a dodržuje v utkání (za pomoci učitele), uplatňuje zásady fair play jednání ve hře - dohodne na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji	- skrčka přes kozu (bednu) naššíř odrazem z trampolínky (můstku) - roznožka přes kozu naššíř odrazem z trampolínky (můstku) Lavička (kladinka) - chůze bez dopomoci s různými obměnami Kruhy - houpání s letným dotykem podložky - kotoul vpřed a vzad - náskok do vzporu Hrazda - ručkování ve svisu Šplh na tyči - šplh do výšky 4 m RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA Základní pojmy - základní hudebně pohybové vztahy (rytmus, tempo, takt, melodie) - základy estetického pohybu těla a jeho částí v různých polohách - změny poloh, obměny tempa rytmu - základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném (základní taneční krok 2/4 a 3/4) - základy cvičení s náčiním (obruč, tyč, míč, švihadlo) při hudebním doprovodu POHYBOVÉ HRY Základní pojmy - souvisejí s funkcemi her, pravidla a používaným náčiním - variace her jednoho druhu - využití přírodního prostředí pro pohybové hry - využití netradičního náčiní SPORTOVNÍ HRY Základní pojmy - osvojovaných činností, základní označení a vybavení hřišť, základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her - základní organizace utkání: losování, zahájení, počítání skóre, ukončení utkání - vhodné obutí a oblečení pro sportovní hry Vlastní nácvik - přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, trčením), přihrávka vnitřním nártem (po zemi, obloukem)	➤ EtV 7
---	---	----------------

-zvládá přihrávku jednoruč a obouruč (vrchní, trčením), přihrávku vnitřním nártem (po zemi obloukem) - chytá míč jednoruč i obouruč - tlumí míč vnitřní stranou nohy, zastaví míč nohou, vede míč (dribling nohou) - zvládá střelbu na koš a na branku - zvládá utkání se zjednodušenými pravidly (vybíjená, minifotbal, minibasketbal,...) - uplatňuje pravidla bezpečnosti u sezónních sportů	- chytání míče jednoruč a obouruč, tlumení míče vnitřní stranou nohy, zastavení míče nohou - vedení míče (driblingem, nohou) - střelba jednoruč a obouruč na koš, střelba vnitřním nártem na branku z místa i z pohybu, vyvolanou rukou, nohou - pohyb s míčem a bez míče, zastavení - průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjená, minifotbal, minibasketbal,...) - udržet míč pod kontrolou družstva, dopravit míč z obranné poloviny na útočnou a zakončit střelbou, řešit situaci jeden proti jednomu ÚPOLY V rámci témat „Pohybové hry“ a „, Průpravná, kondiční cvičení“ je možné zařazovat cvičení z celé škály průpravných úpolů a zdůrazňovat význam vhodné aktivní obrany a přípravy na ni. PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ PLAVÁNÍ SEZÓNNÍ SPORTY (dle podmínek) LYŽOVÁNÍ, BRUSLENÍ TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ	
---	---	--

Tělesná výchova – 5. ročník

Výstupy žáka	Učivo	Průřezová témata
Žák: - uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách - reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele - zvládá aktivně základní osvojované pojmy - zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu - zvládá základní techniku běhů, skoků, hodů - zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu (čára, bloky) a vydat povely pro start - dovede změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách - zvládá základní techniku skoku do výšky - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám - uplatňuje základy pravidel bezpečnosti - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá aktivně základní osvojované pojmy - dovede poskytnout základní pomoc a záchranu při cvičení - při gymnastickém cvičení zvládá přesné provádění pohybů -jednoduše zhodnotí kvalitu vlastní činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám - zvládá kotoul vpřed, vzad i ve vazbách, stoj na rukou (s pomocí) - zvládá základy gymnastického odrazu z můstku - zvládá roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky	ATLETIKA Základní pojmy - základní disciplíny, části běžecské dráhy a skokanských sektorů - pomůcky pro měření výkonů, úprava doskočiště - základy techniky běhů, skoků a hodů startovní povely - základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů Běh - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecské rychlosti a vytrvalosti - běžecská abeceda - nízký start (na povel) i z bloků, polovysoký start - rychlý běh do 60m - vytrvalý běh na dráze 800 m Skok do dálky a výšky - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti - skok do dálky z rozběhu - postupně odraz z břevna - skok do výšky z krátkého rozběhu - rozměření rozběhu Hod - průpravná cvičení pro hod míčkem - hod míčkem z rozběhu - spojení rozběhu s odhodem GYMNASTIKA Základní pojmy - základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného nářadí a náčiní (aktivně) - základní záchrana a pomoc při gymnastickém cvičení - průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů atd. Akrobacie - kotoul vpřed a jeho modifikace - kotoul vzad a jeho modifikace - průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou - stoj na rukou (s pomocí) - akrobatické kombinace Přeskok - průpravná cvičení pro nacvik gymnastického odrazu z můstku - skrčka přes kozu (bednu) naššíř odrazem z můstku - roznožka přes kozu naššíř odrazem z můstku	

- zvládá základy chůze na kladině s obměnami - pokusí se o svis vznesmo na kruzích - provede náskok do vzporu na kruzích, výdrž ve vzporu - provede na hrazdě přešvihy skrčmo vpřed a vzad, svis vznesmo, náskok do vzporu a sešín - zvládne na hrazdě kombinaci jednoduchých prvků - zvládá základy šplhu - vyšplhá na tyči do výšky 4 m a pokusí se o šplh na laně - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - uvědomuje si jména základních lidových tanců, dovede pojmenovat osvojované činnosti i cvičební náčiní - vyjádří pohybem různé činnosti, představy, nálady rytmy, melodie atd. - reaguje na nezvládnutý pohyb - dovede pohybem vyjádřit výrazně rytmický a melodický doprovod - umí valčíkový a polkový krok - uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim předcházet - zvládá 10-20 různých pohybových her, a ví jaké je jejich zaměření - dovede samostatně vytvářet pohybové hry, hledat varianty známých her - umí pohybově vyjádřit předmět, bytost, zvíře, náladu - dovede si pro pohybovou hru vytvořit nové náčiní (samostatně nebo s pomocí rodiny, učitele) - uplatňuje základní pravidla hry a bezpečnosti - dohodne se na spolupráci (jednoduché taktiky) družstva a dodržuje ji - uvědomuje si různá nebezpečí při sportovních hrách a snaží se jim předcházet - zvládá základní pojmy osvojovaných činností - zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly (vybíjená, minifotbal, minibasketbal) a dovede je využívat (samostatně nebo za pomoci učitele) - dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování - zvládá základní činnosti jednotlivce a dovede je využít v základních kombinacích i v utkání podle	Kladina 1 m (převážně dívky) - chůze s obměnami Kruhy - svis vznesmo - náskok do vzporu, vzpor Hrazda - přešvihy skrčmo vpřed i vzad - svis vznesmo - náskok do vzporu - sešín Šplh na tyči, na laně - průpravná cvičení pro šplh - šplh na tyči do výše 4 m - šplh na laně RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA Základní pojmy - názvy základních lidových tanců, držení partnerů při různých tancích, vzájemné chování při tanci - základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném, základní taneční krok 2/4 a 3/4 - základy cvičení s náčiním (obruč, tyč, švihadlo, míč aj.) při hudebním nebo rytmickém doprovodu, jednoduché sestavy POHYBOVÉ HRY Základní pojmy - související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním - variace her více druhů - využití přírodního prostředí pro pohybové hry - využití netradičního náčiní a náměty na přípravu vlastního náčiní SPORTOVNÍ HRY Základní pojmy - související s osvojovanými činnostmi, základní označení a vybavení hřišť, základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her (miniher) - základní organizace utkání – losování, zahájení, počítání skóre, ukončení utkání - vhodné obutí a oblečení pro sportovní hry Vlastní nácvik	
---	--	--

2. stupeň

Obsahové vymezení vyučovacího předmětu

Ve výuce tělesné výchovy na 2. stupni je důraz kladen především na:

- regeneraci a kompenzaci jednostranné zátěže působené pobytem ve škole
- rozvoj pohybových dovedností a kultivaci pohybu
- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- rozpoznávání základních situací ohrožujících tělesné a duševní zdraví a na osvojování dovedností jim předcházet nebo je řešit

Učivo uvedené v učebních osnovách je v rámci školy závazné. Zařazení rozšiřujícího učiva zváží vyučující s ohledem na specifika konkrétní třídy a individuální potřeby žáků.

Do výuky jsou formou integrace průběžně zařazována průřezová témata v souvislosti s aktuálními situacemi a problémy současného světa. Jedná se o následující průřezová témata:

- **Osobnostní a sociální výchova (OSV):** Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice, Řešení problémů a rozhodovací dovednosti
- **Mediální výchova (MeV):** Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení, Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality, Vnímání autora mediálních sdělení, Fungování a vliv médií ve společnosti, Tvorba mediálního sdělení, Práce v realizačním týmu.
- **Multikulturní výchova (MuV):** Kulturní difference; Lidské vztahy; Multikulturalita.
- **Výchova demokratického občana (VDO):** Občanská společnost a škola, Občan občanská společnost a stát.
- **Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech (VMEGS):** Evropa a svět nás zajímá, Objevujeme Evropu a svět, Jsme Evropané.
- **Environmentální výchova (EV):** Ekosystémy, Základní podmínky života, Lidské aktivity a problémy životního prostředí, Vztah člověka k prostředí.
- **Etická výchova (EtV):** Mezilidské vztahy a komunikace, Důstojnost lidské osoby, Pozitivní hodnocení druhých, Kreativita a iniciativa, Komunikace citů, Interpersonální a sociální empatie, Asertivita, Reálné a zobrazené vzory, Prosociální chování v osobních vztazích, Prosociální chování ve veřejném životě.

Časové vymezení vyučovacího předmětu

Vyučovací předmět Tělesná výchova se realizuje ve všech ročnících 2. stupně ZŠ v této hodinové dotaci:

2. stupeň				
Ročník	6	7	8	9
Počet hodin	2	2	2	2

Organizační vymezení vyučovacího předmětu

Tělesná výchova je vyučována v dělených třídách (chlapci, děvčata). V hodinách jsou spojeni žáci 6. a 7. ročníku a žáci 8. a 9. ročníku. Výuka probíhá ve dvou školních tělocvičnách, školním hřišti i v terénu (vytrvalostní běh, hry v přírodě, hry na sněhu a ledu, cvičení v přírodě a turistika). Lyžařský kurz žáků 7. ročníků se koná každoročně. Žáci si osvojené dovednosti a znalosti vyzkouší v činnostech organizovaných pro školu a komunitu rodičů a obce.

Výchovné a vzdělávací strategie

Učitel se při veškerých činnostech cíleně zaměřuje také na rozvíjení a hodnocení klíčových kompetencí žáků.

KOMPETENCE K UČENÍ vést žáky k zodpovědnosti za své vzdělávání, umožnit žákům osvojit si strategii učení a motivovat je pro celoživotní učení	➤ hodnotíme žáky způsobem, který jim umožňuje vnímat vlastní pokrok ➤ stanovujeme dílčí vzdělávací cíle v souladu s cíli vzdělávacího programu ➤ dodáváme žákům sebedůvěru ➤ sledujeme pokrok všech žáků
KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ podněcovat žáky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problémů	➤ s chybou žáka pracujeme jako s příležitostí, jak ukázat cestu ke správnému řešení ➤ vedeme žáky ke správným způsobům řešení problémů

KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ vést žáky k otevřené, všestranné a účinné komunikaci	➤ vyžadujeme dodržování pravidel slušného chování ➤ podle potřeby žákům v činnostech pomáháme ➤ zadáváme úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat
KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ rozdíjet u žáků schopnost spolupracovat, pracovat v týmu, respektovat a hodnotit práci vlastní i druhých	➤ umožňujeme každému žákovi zažít úspěch ➤ zadáváme úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat ➤ podle potřeby žákům v činnostech pomáháme ➤ požadujeme dodržování dohodnuté kvality a postupy
KOMPETENCE OBČANSKÉ vychovávat žáky jako svobodné občany, plnící si své povinnosti, uplatňující svá práva a respektující práva druhých, jako osobnosti zodpovědné za svůj život, své zdraví a za své životní prostředí, jako ohleduplné bytosti, schopné a ochotné účinně pomoci v různých situacích	➤ vedeme žáky k tomu, aby brali ohled na druhé ➤ vyžadujeme dodržování pravidel slušného chování ➤ umožňujeme žákům, aby na základě jasných kritérií hodnotili své činnosti nebo výsledky

KOMPETENCE PRACOVNÍ vést žáky k pozitivnímu vztahu k práci, naučit žáky používat při práci vhodné materiály, nástroje a technologie, naučit žáky chránit své zdraví při práci, pomoci žákům při volbě jejich budoucího povolání	➤ vyžadujeme dodržování pravidel slušného chování ➤ vedeme žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti
KOMPETENCE DIGITÁLNÍ motivovat žáky k aktivnímu rozvoji a zlepšování zdravotně orientované zdatnosti pomocí dlouhodobého sledování a zaznamenávání různými digitálními přístroji, k měření základních pohybových výkonů a porovnávání s předchozími výsledky	➤ seznamujeme žáky s různými možnostmi získávání poznatků (v digitálním i fyzickém prostředí) a s tím, jaký význam pro zdraví má intenzita pohybového zatížení a doba trvání pohybových aktivit (naplňování pyramidy pohybu) ➤ motivujeme žáky k aktivnímu rozvoji a zlepšování zdravotně orientované zdatnosti pomocí dlouhodobého sledování a zaznamenávání různými digitálními přístroji, k měření základních pohybových výkonů a porovnávání s předchozími výsledky

Očekávané výstupy vzdělávacího oboru (OVO) Tělesná výchova 2. stupeň ZŠ

1. ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

Očekávané výstupy

žák

1.1 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem

1.2 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program

1.3 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly

1.4 odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší

1.5 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost

Učivo

- 1.1 **význam pohybu pro zdraví** – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců
- 1.2 **zdravotně orientovaná zdatnost** – rozvoj ZOZ, kondiční programy, manipulace se zatížením
- 1.3 **prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí** – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení
- 1.4 **hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech** – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného

2. ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Očekávané výstupy

žák

2.1 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny

Učivo

- 2.1 **pohybové hry** – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity
- 2.2 **gymnastika** – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí
- 2.3 **estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem** – základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance
- 2.4 **úpoly** – základy sebeobrany, základy aikidó, judó, karatedó
- 2.5 **atletika** – rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo granátem, vrh koulí
- 2.6 **sportovní hry (alespoň dvě hry podle výběru školy)** – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie
- 2.7 **turistika a pobyt v přírodě** – příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce; přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla
- 2.8 **plavání (podle podmínek školy** – zdokonalovací plavecká výuka, pokud neproběhla základní plavecká výuka, musí předcházet adaptace na vodní prostředí a základní plavecké dovednosti) – další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání a plavecký sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti
- 2.9 **lyžování, snowboarding, bruslení (podle podmínek školy)** – běžecké lyžování, lyžařská turistika, sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku; (další zimní sporty podle podmínek školy)
- 2.10 další (i netradiční) pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků)

3. ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

Očekávané výstupy

žák

3.1 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu

3.2 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu

3.3 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji

3.4 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora

3.5 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí

3.6 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže

3.7 zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci

Učivo

3.1 **kommunikace v TV** – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech

3.2 **organizace prostoru a pohybových činností** – v nestandardních podmínkách; sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování

3.3 **historie a současnost sportu** – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta

3.4 **pravidla osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží

3.5 zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech

3.6 **měření výkonů a posuzování pohybových dovedností** – měření, evidence, vyhodnocování

Tělesná výchova – 6. a 7. ročník

Výstupy žáka	Učivo	Průřezová témata
CHLAPCI Žák: - užívá běžeckou abecedu (skipink, liftink, zakopávání, předkopávání,...) - rozezná techniku rychlého a vytrvalostního běhu, štafetové předávky - dokáže spojit rozběh a odraz (z prkna) - používá požadovanou techniku - snaží se aplikovat techniku hodů (i z rozběhu) - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti - volí vhodný rozvojový program - rozpozná zpevňování a uvolňování těla - snaží se o přesnost pohybu, - provede základní gymnastické prvky - dokáže rozlišit správně a nesprávně provedenou pohybovou činnost - usiluje o zlepšení podle svých předpokladů - dovede odstranit chybu v provedení pohybu - dodržuje zásady bezpečnosti - vhodně reaguje na pokyny, gesta, signály - provede přípravu náčiní a nářadí - provede jednoduchou organizační činnost - dokáže cvičit se zátěží vlastního těla, skloubit pohyb s hudbou - užívá jednotlivé herní činnosti jednotlivce - dokáže pracovat pro kolektiv - respektuje pravidla her i rozhodčího - naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu - rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče a rozhodčího - dbá o bezpečnost - dokáže reagovat na vzniklé situace, - provede přesun na 15 km - užívá mapu.	Atletika - Běh 60 m až 1500 m, nízký start, štafetová předávka - Běh obtížnějším terénem - Skok daleký - Skok vysoký- střížný, pokus o flop, důraz na odraz - Hod – kriket /150 gr/- na dálku, na cíl, z místa, ze 3 kroků, zvládnutí rozběhového poskoku Gymnastika - Akrobacie – kotoul vpřed a vzad – obměny, stoj na hlavě, lopatkách, stoj na rukách - Hrazda – náskok do vzporu, přešvihy, průvlek, svisy, sešin, výmyk odrazem jednonož - Kruhy – houpání, shyby, komihání, seskok při zákmihu - Přeskok – trampolína – skoky prosté s obměnami, kotoul letmo - Přeskok-můstek - koza, švédská bedna - náskok do kleku, vzporu, roznožka, odbočka, skrčka - Šplh – tyč, lano - smyčka - Rytmická a kondiční gymnastika – švihadla, krátké tyče, cvičení se zátěží, cvičení na hudbu Úpoly – přetahy, přetlaky, odpory Sportovní hry - Kopaná – HČJ, družstvo - Florbal - dtto - Košíková – nácvik driblinku, nácvik hodu na koš, nácvik dvojtaktu - Odbíjená – nácvik HČJ - Přehazovaná - Vybíjená - Softball – nácvik odpalu - Různé závodivé hry – lavičky, kruhy, švihadla, Turistika a pobyt v přírodě - Pobyt a pohyb v přírodě - Orientační běh – čtení mapy, orientace v terénu	➤ OSV 4 ➤ EtV 3

- dokáže se orientovat podle mapy - ovládá základy běhu na lyžích - používá základní oblouk, jízdu v terénu, projíždění branek, překonání terénních nerovností - uplatňuje vhodné a bezpečné chování - předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost <u>DÍVKY</u> - užívá běžecskou abecedu (skipink, liftink, zakopávání, předkopávání,...) - rozezná techniku rychlého a vytrvalostního běhu, štafetové předávky - dokáže spojit rozběh a odraz (z prkna) - používá požadovanou techniku - snaží se aplikovat techniku hodů (i z rozběhu) - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti - volí vhodný rozvojový program - rozpozná zpevňování a uvolňování těla - snaží se o přesnost pohybu - provede základní gymnastické prvky - dokáže rozlišit správně a nesprávně provedenou pohybovou činnost - usiluje o zlepšení podle svých předpokladů - dovede odstranit chybu v provedení pohybu - dodržuje zásady bezpečnosti, vhodně reaguje na pokyny, gesta, signály - provede přípravu náčiní a nářadí - provede jednoduchou organizační činnost - dokáže cvičit se zátěží vlastního těla, skloubit pohyb s hudbou - užívá jednotlivé herní činnosti jednotlivce - dokáže pracovat pro kolektiv - respektuje pravidla her i rozhodčího - naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu - rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče a rozhodčího	Lyžování (hl. 7. ročník) - Základy běhu na lyžích - Sjezdové lyžování – základní oblouk, jízda v terénu, projíždění branek - Snowboard – základní technika Atletika - Běh 60 m až 800 m, nízký start, štafetová předávka - Běh obtížnějším terénem - Skok daleký - Skok vysoký- střížný, pokus o flop, důraz na odraz - Hod – kriket /150 gr/- na dálku, na cíl, z místa, ze 3 kroků, zvládnutí rozběhového poskoku Gymnastika - Akrobacie – kotoul vpřed a vzad – obměny, stoj na hlavě, lopatkách, na rukách - Hrazda – náskok do vzporu, přešvihy, průvlek, svisy, sešin, výmyk odrazem jednož - Kruhy – houpání, shyby, komihání, seskok při zákmihu - Trampolína – skoky prosté s obměnami, kotoul letmo - Přeskok-můstek - koza, švédská bedna - náskok do kleku, vzporu, roznožka, odbočka, skrčka - Kladina – náskok, přechod s obměnami – různé - druhy kroků a poskoků, stoj ve váze, chůze s obratem - Šplh – tyč, lano - smyčka - Rytmičká a kondiční gymnastika – švihadla, krátké tyče, cvičení se zátěží, cvičení na hudbu - Úpoly – přetahy, přetlaky, odpory Sportovní hry - Košíková – nácvik driblinku, nácvik hodů na koš, nácvik dvojtlaku - Odbíjená - HČJ - Přehazovaná - Vybíjená - Florbal	➤ OSV 6
--	--	----------------

- dbá o bezpečnost - dokáže reagovat na vzniklé situace - provede přesun na 15 km - užívá mapu - dokáže se orientovat podle mapy - ovládá základy běhu na lyžích - používá základní oblouk, jízdu v terénu, projíždění branek, překonání terénních nerovností - uplatňuje vhodné a bezpečné chování - předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	- Softball – nácvik odpalu - Různé závodivé hry – lavičky, kruhy, švihadla, - Turistika a pobyt v přírodě - Pobyt a pohyb v přírodě - Orientační běh – čtení mapy, orientace v terénu Lyžování (hl. žáci 7. ročníku) - Základy běhu na lyžích - Sjezdové lyžování – základní oblouk, jízda v terénu, projíždění branek - Snowboard – základní technika	
--	--	--

Tělesná výchova – 8. a 9. ročník

[illegible]

- dbá o bezpečnost - dokáže reagovat na vzniklé situace - užívá mapu - dokáže se orientovat podle mapy - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí - umí zacházet s běžeckou výzbrojí a výstrojí - je schopen mazání a údržby lyží - zná pravidla pohybu v zimní krajině - zvládá nošení lyží - dokáže si připnout lyže - zná správný úchyt holí - umí obraty na místě - zvládá výstupy - ví, co je základní postoj; přenášení váhy; skluzy na jedné lyži - dokáže odšlapovat - zastaví smykem - zvládá sjíždění; sjezdový postoj - provádí běh střídavý - provádí běh soupažný jednodobý a dvoudobý - zvládne běh ve stopě 2000 – 4000m DÍVKY Žák: - užívá běžeckou abecedu (skipink, liftink, zakopávání, předkopávání,...) - rozezná techniku rychlého a vytrvalostního běhu, štafetové předávky - dokáže spojit rozběh a odraz (z prkna) - používá požadovanou techniku skoků - snaží se aplikovat techniku hodu (i z rozběhu) - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, volí vhodný rozvojový program - žák je schopen zpracovat naměřená data o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci - dokáže uplatňovat cílevědomost při korekci zdravotních oslabení - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí - rozpozná zpevňování a uvolňování těla - snaží se o přesnost pohybu	- Různé závodivé hry – lavičky, kruhy, švihadla, - Turistika a pobyt v přírodě - Pobyt a pohyb v přírodě - Orientační běh – čtení mapy, orientace v terénu - Základní prvky - Nácvik klasické techniky - Nácvik volné techniky Atletika - Běh 60 m až 1 000 m, nízký start, štafetová předávka - Běh obtížnějším terénem, vytrvalostní běh 12 minut - Skok daleký – další techniky - Skok vysoký- zlepšování techniky flopu - Hod – kriket - Vrh koulí – zlepšování techniky Gymnastika - Akrobacie – přemet vpřed – pouze nácvik + průpravná cvičení - Hrazda – toč vzad, podmet, výmyk odrazem snožmo	
--	--	--

- provede základní gymnastické prvky - dokáže rozlišit správně a nesprávně provedenou pohybovou činnost - usiluje o zlepšení podle svých předpokladů - dovede odstranit chybu v provedení pohybu - dodržuje zásady bezpečnosti - vhodně reaguje na pokyny, gesta, signály - provede přípravu náčiní a nářadí - navrhne a provede jednoduchou cvičební aktivitu (rozcvička, část hodiny,...) - provede jednoduchou organizační činnost - dokáže cvičit se zátěží vlastního těla, skloubit pohyb s hudbou - užívá jednotlivé herní činnosti jednotlivce - dokáže pracovat pro kolektiv, zorganizovat jednoduché turnaje na úrovni školy - respektuje pravidla her i rozhodčího - naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu - rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče a rozhodčího - dbá o bezpečnost - dokáže reagovat na vzniklé situace - užívá mapu - dokáže se orientovat podle mapy - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí - umí zacházet s běžeckou výzbrojí a výstrojí - je schopen mazání a údržby lyží - zná pravidla pohybu v zimní krajině - zvládá nošení lyží - dokáže si připnout lyže - zná správný úchyt holí - umí obraty na místě - zvládá výstupy	- Kruhy – houpání s obraty, svis vznesmo, svis střemhlav, seskok při předkmihu - Trampolína – skoky prosté s obměnami, kotoul letmo - Přeskok-mústek - koza, švédská bedna - odbočka, skrčka, roznožka - Kladina – náskok, přechod s obměnami – různé druhy kroků a poskoků, stoj ve váze, chůze s obratem, tvoření vlastní sestavy - Šplh – tyč, lano - smyčka - Rytmická a kondiční gymnastika – švihadla, krátké tyče, cvičení se zátěží, cvičení na hudbu - Úpoly – přetahy, přetlaky, odpory Sportovní hry - Košíková – driblink, nácvik hodů na koš, nácvik dvojtaktu - Odbíjená - HČJ - Přehazovaná - Florbal - Softball - Ringo - Různé závodivé hry – lavičky, kruhy, švihadla, - Turistika a pobyt v přírodě - Pobyt a pohyb v přírodě - Orientační běh – čtení mapy, orientace v terénu - Základní prvky - Nácvik klasické techniky - Nácvik volné techniky	
--	--	--

- ví, co je základní postoj; přenášení váhy; skluzy na jedné lyži - dokáže odšlapovat - zastaví smykem - zvládá sjíždění; sjezdový postoj - provádí běh střídavý - provádí běh soupažný jednodobý a dvoudobý - zvládne běh ve stopě 2000 – 4000m		
--	--	--