



## 5.1.6. Vzdělávací oblast **Člověk a zdraví**

### 5.1.6.1. **Tělesná výchova**

#### **Charakteristika vyučovacího předmětu – 1. stupeň**

Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, životního prostředí, bezpečí člověka aj. Protože je zdraví základním předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se poznávání a praktické ovlivňování rozvoje a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání.

Vzdělávací obor Tělesná výchova směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů a pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti.

Charakteristické pro pohybové vzdělávání je rozpoznání pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení – v povinné tělesné výchově.

Výuka směřuje k:

- regeneraci a kompenzaci jednostranné zátěže při pohybu ve škole
- rozvoj pohybových dovedností a kultivaci pohybu
- poznání vlastních pohybových možností a zájmů



- poznávání zdraví jako důležité životní hodnoty
- rozpoznávání základních situací ohrožujících tělesné a duševní zdraví
- rozvoj komunikace v TV, organizace v TV, zásady jednání a chování, pravidla pohybových činností
- schopnosti provést nástup, rozcvičku
- v hlavní části hodiny se věnují danému typu sportování, cvikům nebo hrám
- správnému návyku zklidnění a protažení svalů v závěrečné části hodiny
- volbě správného oblečení a obuvi
- využívání různých metod a forem práce, využívá veškerá dostupná náčiní a nářadí

### Obsahové vymezení

Základem vzdělávacího obsahu předmětu Tělesná výchova je vzdělávací obsah vzdělávacího oboru Tělesná výchova ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Je zpracováno v tématech Fyzická a duševní hygiena, Pohybová a průpravná cvičení, ZTV, Úpoly a přetahy, Pohybové hry, Atletika, Gymnastika sportovní a rytmičká, Cvičení s náčiním.

Jde především o:

- vytvoření trvalého a kladného vztahu k tělesné výchově a sportu tak, aby se stal trvalou součástí každodenního života a péče o zdraví
- rozvíjení pohybových schopností, získávání nových pohybových dovedností a návyků v dalších pohybových aktivitách
- vnímání prožitků z pohybových činností v různém prostředí a důležitost vytvoření stavu tělesné a duševní pohody

Mezipředmětové vztahy

Předmět Tělesná výchova vychází ze vzájemné spolupráce s předměty:

- Prvouka – Režim žáka, Naše tělo
- Přírodopis – Biologie člověka
- Matematika – Měření sportovních výkonů
- Informatika – Sledování a vyhodnocování výsledků
- Hudební výchova – Cvičení s hudbou

Průřezová témata

PT	Učivo	Třída
OSV 1/2	Rozcvička, uklidnění po zátěži	1. – 3.
OSV 1/2	Plavecké dovednosti	2., 3.
OSV 1/2	Rozcvička	4., 5.
OSV 1/3	Správné držení těla	1. – 3.
OSV 2/1	Sportovní utkání	1. – 3.
OSV 2/1	Pojmy závod, soutěž	4., 5.
OSV 3/2	Chování a jednání v duchu fair play	4., 5.

Časové vymezení

1. – 5. ročník: 2 hodiny týdně



### Organizační vymezení

- k výuce je užívána tělocvična, školní hřiště, plavecký bazén

### Formy práce

- frontální a skupinová práce při nácviku činností
- individuální nácvik dle potřeb žáka
- průpravné hry a hry se zjednodušenými pravidly
- kruhový a intervalový trénink
- soutěže

### Pomůcky

Míče, švihadla, lano, kriketové míčky, lavičky, žebřiny, žíněny, kruhy, hrazda, startovací bloky, obruče, padák, a další.

### Výchovné a vzdělávací strategie

#### **Kompetence k učení**

Učitel vede žáky k:

- osvojení základního tělocvičného názvosloví
- cvičení podle popisu cviků
- schopnosti pojmenovat tělocvičného nářadí a sportovních pomůcek.



### **Kompetence k řešení problémů**

Učitel vede žáky k:

- uplatňování zásad bezpečného chování ve sportovním prostředí
- pohotové reakci v situaci při úrazu svém i spolužáka
- řešení problémů v souvislosti s nespportovním chováním, podvodem

### **Kompetence komunikativní**

Učitel vede žáky k:

- spolupráci v týmových pohybových činnostech
- reakcím na základní povely a pokyny
- schopnosti zadávat spolužákům základní povely a pokyny
- organizaci pohybových soutěží a činností

### **Kompetence sociální a personální**

Učitel vede žáky k:

- v duchu fair-play, dodržuje daná pravidla
- označování přestupků ve hře
- respektování opačného pohlaví
- zvládnutí pohybových činností ve skupině



### **Kompetence občanská**

Učitel vede žáky k:

- přiměřené samostatnosti a vůli zlepšit se
- spojování pohybu a zdraví
- zařazování korektivních cvičení do svého režimu
- hodnocení cvičení, učí se být ohleduplný a taktní

### **Kompetence pracovní**

Učitel vede žáky k:

- uplatňování hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném životě
- užívání jednotlivých náradí a náčiní

**Ročník: 1.**

<b>Školní výstupy Žák:</b>	<b>Téma</b>	<b>Učivo</b>	<b>Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty</b>
- uvědomuje si význam pohybu pro zdraví	<b>Hygiena a bezpečnost</b>	Pohybový režim žáků	Prv – Lidské tělo
- provádí zdravotně zaměřené činnosti		Správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení	OSV1/3 – Seberegulace a sebeorganizace
- dodržuje hygienu při TV		Hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity	Prv – Čistota
- dodržuje bezpečnost při pohybových činnostech		Seznámení s předmětem TV, tělocvičnou, venkovním areálem; organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečná příprava a ukládání pomůcek, náradí a náčiní	Prv – Začíná škola
- rozvíjí organismus	<b>Průpravná, kondiční cvičení</b>	Rozcvička, uklidnění po zátěži, protahovací cvičení	OSV1/2 – Sebepoznání a sebepojetí



- odhadne svoje možnosti	<b>Atletika</b>	Rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky z místa, hod míčkem	
- měří a posuzuje pohybové dovednosti		Měření výkonů	M – Slovní úlohy; Jednotky délky
- odhadne svoje možnosti	<b>Gymnastika</b>	Akrobacie – nácvik kotoulu vpřed, stoj na lopatkách, nácvik odrazu snožmo, cvičení na nářadí a s náčiním (lavičky, plné míče, žebřiny, bedna, švihadla)	
– zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině	Rytmická cvičení	Rytmická gymnastika a tanec, příslunný krok, estetické držení těla	
- začlení se do skupiny a provede činnost	Pohybové a sportovní hry	Pohybové hry s různým zaměřením; pohybová tvořivost; sportovní hry	
- spolupracuje při jednoduchých		Základy sportovních her, herní čin-	





týmových pohybových činnostech a soutěžích		nosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry	
- dodržuje pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností		Základy sportovních her; pohybové hry, závody, soutěže	
- účastní se utkání podle zjednodušených pravidel minisportů		Sportovní utkání	OSV2/1 – Poznávání lidí

**Ročník: 2., 3.**

<b>Školní výstupy Žák:</b>	<b>Téma</b>	<b>Učivo</b>	<b>Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty</b>
- uvědomuje si význam pohybu pro zdraví	<b>Hygiena a bezpečnost</b>	Pohybový režim žáků	Prv – Lidské tělo
- provádí zdravotně zaměřené činnosti		Správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená	OSV1/3 – Seberegulace a sebeorganizace



		cvičení	
- dodržuje hygienu při TV		Hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity	Prv – Čistota
- dodržuje bezpečnost při pohybových činnostech		Seznámení s předmětem TV, tělocvičnou, venkovním areálem; organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečná příprava a ukládání pomůcek, nářadí a náčiní	Prv – Naše škola
- rozvíjí organismus	<b>Průpravná, kondiční cvičení</b>	Rozcvička, uklidnění po zátěži, protahovací cvičení	OSV 1/2 – Sebepoznání a sebepečení
- odhadne svoje možnosti	<b>Atletika</b>	Rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky s rozběhem, hod míčkem, základní techniky a pravidla	
- měří a posuzuje pohybové dovednosti		Měření výkonů	M – Slovní úlohy; Jednotky délky
- odhadne svoje možnosti	<b>Gymnastika</b>	Akrobacie – nácvik kotoulu vpřed, stoj na lopatkách, nácvik odrazu snožmo, cvičení na nářadí a s náči-	



		ním (lavičky, plné míče, žebřiny, bedna, švihadla)	
– zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině	<b>Rytmická cvičení</b>	Rytmická gymnastika a tanec, přísný krok, estetické držení těla	
- začlení se do skupiny a provede činnost	<b>Pohybové a sportovní hry</b>	Pohybové hry s různým zaměřením; pohybová tvořivost; sportovní hry	
- spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích		Základy sportovních her, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry	
- dodržuje pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností		Základy sportovních her; pohybové hry, závody, soutěže	
- účastní se utkání podle zjednodušených pravidel minisportů		Sportovní utkání	OSV 2/1 – Poznávání lidí
– zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce, usilu-	Plavání	Základní plavecké dovednosti, prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu	OSV 1/2 – Sebepoznání a sebepečení



je o jejich zlepšení			
– reaguje na základní povely k osvojované činnosti a její organizaci			
– uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti		Zásady hygieny a bezpečnosti při plavání a v areálu bazénu	

**Ročník: 4., 5.**

Školní výstupy Žák:	Téma	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty
- žák si uvědomuje význam pohybu pro zdraví	<b>Fyzická a duševní hygiena</b> <b>Pohybová a průpravná cvičení</b> <b>ZTV, Úpoly a přetahy</b>	Pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu. Rozcvička, uklidnění po zátěži, napínavá a protahovací cvičení. Správné držení těla, správné zvedání zátěže.	Př OSV 1/2 - Sebepoznání a sebepojetí
-žák připravuje svůj organismus na pohyb, provádí zdravotně zaměřené činnosti		průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení, lano, švihadlo	Př
-dodržuje hygienu při přípravě na Tv		Hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity.	Př
-žák dodržuje bezpečnost při pohybových činnostech		Organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečná příprava a ukládání pomůcek, náradí a náčiní	Vv



-žák se podřizuje organizaci při TV			
- žák si vybaví základní zásady první pomoci			Př – Moje tělo, můj vztah ke mně samému
-žák rozcvičuje organismus		Rozcvička, uklidnění po zátěži, protahovací cvičení.	
-žák se začlení do skupiny a provede činnost	<b>Pohybové hry</b>	Pohybové hry s různým zaměřením; pohybová tvořivost; sportovní hry	M
- žák dodržuje pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností		Základy sportovních her.	M
- žák spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích		Základy kolektivních her florbal, vybíjená, přehazovaná.	M
- žák chápe pojmy závody, soutěže, sportovní utkání		Pojmy závod, soutěž	OSV 2/1 – Vzájemné poznávání se ve skupině/ třídě
-žák reaguje na smluvené povely, signály a gesta učitele	<b>Atletika</b> <b>Gymnastika sportovní a rytmická</b>	Smluvené povely, signály.	
-žák odhadne svoje možnosti	<b>Cvičení s náčiním</b>	Základy atletiky (rychlý běh, moti-	Př



		vovaný vytrvalý běh, skok do dálky, hod míčkem).	
-žák zná a dodržuje zásady jednání a chování v duchu fair play		Chování a jednání v duchu fair play.	OSV 3/2 – Hodnoty, postoje, praktická etika
-žák se podrobuje vyjádření rozhodčího, respektuje opačné pohlaví.		Pravidla her, závodů, soutěží. Základní pravidla chování při TV a sportu.	
-žák zná základní pojmy označující používané náčiní, cvičební prostor, zná základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení		Základní pojmy označující používané náčiní, cvičební prostor. Tělocvičné názvosloví, povely, signály. Jednoduché nákresy, popisy cvičení.	Vv, M
-žák změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky		Měření, posuzování a porovnávání výkonů.	M
-žák sleduje informace na školních nástěnkách, ve školním zpravodaji, novinách		Zdroje informací o pohybových činnostech.	Čj, PŘ, Inf



-žák provádí zdravotně zaměřené činnosti	<b>Gymnastika a rytmika</b> <b>Cvičení na nářadí</b> <b>Cvičení s náčiním</b>	Správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení.	Př
-žák dodržuje bezpečnost při pohybových činnostech		Cvičení na nářadí, na žíněnce, správný úchop, úchyt, gymnastické výkony dle metodiky učitele.	
žák používá základní tělocvičné názvosloví.		Základní tělocvičné názvosloví.	
-žák odhadne svoje možnosti		Základy gymnastiky (průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti).	