

5.6 Tělesná výchova

5.6.1 Charakteristika předmětu

Obsahem tohoto předmětu je naplňování očekávaných výstupů vzdělávacího oboru Tělesná výchova a souvisejících tematických okruhů průřezových témat RVP pro ZV týkajících se vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Cílem je získat kladný vztah k pohybovým aktivitám a sportu, vytvářet návyky zdravého životního stylu vedoucí k vědomému utužování zdraví a tím i zkvalitnění života. Dbát na dodržování a respektování sportovní etiky, pravidel a jednání fair-play Asociace školních sportovních klubů, jejímž jsme členem. Nadaným sportovcům a dětem se zájmem o sport nabízíme zapojení do mimoškolních sportovních akcí a kroužků organizovaných školou. Žákům také nabízíme doporučení k dalšímu rozvoji v oddílech výkonnostního a vrcholového sportu.

Vyučovací předmět Tělesná výchova je vyučován od prvního do devátého ročníku v časové dotaci 2 hodiny týdně. Převažující formou výuky je vyučovací hodina. Na prvním stupni cvičí skupiny chlapců a dívek společně, od 6. ročníku jsou rozděleni na skupiny chlapci a dívky. Kromě toho je obsah předmětu realizován v blocích (kurzy plavání ve 3. ročníku, lyžařský výcvikový kurz v 7. nebo 8. ročníku, sportovní soutěže). Výuka probíhá v tělocvičně, sále, na hřišti, v bazénu a v přírodě.

Dovednosti a znalosti vedoucí k zdravému životnímu stylu a kladnému vztahu k pohybovým aktivitám navazují na znalosti a dovednosti získané v předmětu Člověk a jeho svět na prvním stupni. Úzké mezipředmětové vztahy nalezneme k fyzice (pohyb těla a těles, ...), informatice (videoukázka, statistika, ...), hudební výchově (rytmizace, cvičení s hudbou, ...), a dalším.

Používanými metodami jsou: ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální výuka, skupinová výuka, individuální výuka.

Vybraní žáci se pravidelně zúčastňují sportovních soutěží prostřednictvím školního reprezentačního týmu.

V hodinách tělesné výchovy se žáci seznámí s různými typy pohybových aktivit, jako jsou pohybové hry, gymnastika, atletika, sportovní hry apod., naučí se sportovní aktivity organizovat a chápat pravidla.

Žáci jsou vedeni k získávání kladného vztahu k pohybovým aktivitám a sportu, k vytváření návyků zdravého životního stylu vedoucí k vědomému utužování zdraví a tím i zkvalitnění života. Dále pak k dodržování a respektování sportovní etiky, pravidel a jednání fair-play. Seznámí se též se zásadami 1. pomoci.

5.6.2 Výchovné a vzdělávací strategie

Kompetence k učení

- Nabízíme žákům různé formy pohybových aktivit pro trávení volného času.
- Zařazujeme do hodin vhodná relaxační cvičení a kontrolujeme přesnost jejich provádění.
- Nabízíme žákům různé sportovní vyžití podle jejich individuálních možností a potřeb.
- Seznamujeme žáky s netradičními sporty včetně pravidel.
- Vedeme žáky ke sledování vývoje vlastní tělesné zdatnosti.
- Vysvětlujeme souvislosti mezi tělesnou kondicí a psychickou pohodou.

Kompetence k řešení problémů

- Učíme žáky zejména v kolektivních hrách (při porušení pravidel) řešit problémové situace.
- Hledáme vhodné taktiky v individuálních i kolektivních sportech.
- Vhodně volenými soutěžemi ukazujeme možnosti řešení neshod.
- Srovnáváme a hodnotíme odlišné způsoby řešení konfliktů při mimoškolních soutěžích.
- Vedeme žáky k uvažování nad technikou při ovládnutí cviku nebo sportovního prvku a k samostatnému sledování a odstraňování chyb.



Kompetence komunikativní

- Používáme základní tělovýchovné názvosloví, povely a pokyny.
- Při sportovních soutěžích a kláních učíme vhodně komunikovat hráče se spoluhráči, protihráči i s rozhodčími a organizátory.
- Otevíráme diskusi o taktice družstva.
- Dbáme na vhodné vyjadřování a mluvní projev zejména při kolektivních hrách.
- Vytváříme pravidla a dbáme na jejich dodržování při nesouhlasu s názorem rozhodčího.

Kompetence sociální a personální

- Dodržujeme pravidla fair-play při všech pohybových aktivitách a podporujeme olympijskou myšlenku.
- Všímáme si ohleduplného a čestného jednání a chválíme jej.
- Zdůrazňujeme respekt k odlišnostem každého jednotlivce.
- Ukazujeme dětem potřebu spolupráce ve sportovním týmu – rozdělení rolí.
- Poskytneme základní první pomoc při lehkém zranění.
- Budujeme a pěstujeme v dětech sebedůvěru na základě respektování názorů každého žáka.
- Na základě osobních výkonů podporujeme správnou představu žáka o jeho fyzických schopnostech a možnostech
- Chválíme a kladně hodnotíme každý individuálně zlepšený sportovní výkon a činnost.

Kompetence občanské

- Názorně ukazujeme a popisujeme sportovní agresivitu.
- Podporujeme aktivní sportování žáků a jejich vztah k reprezentaci školy a města.
- Doporučujeme místa k pohybovým a sportovním aktivitám v okolí školy, při kterých žák respektuje požadavky na kvalitní životní prostředí
- Dodržujeme pravidla fair-play.
- Jdeme dětem příkladem, co se týče hygienických návyků při tělesných aktivitách.

Kompetence pracovní

- Podporujeme zvládnutí všech aktivit v souvislosti s individuálními možnostmi jedince.
- Hledáme možná rizika při pohybových činnostech a hledáme cesty k jejich minimalizaci.
- Povzbuzujeme k vytrvání a překonávání překážek fyzických i psychických.
- Pravidelně kontrolujeme splnění a dokončení vytčených cílů.
- Dbáme na dodržování základních hygienických pravidel – a toto kontrolujeme.
- Poskytujeme informace o tom, jaké jsou možnosti, cíle i rizika spojená se sportem a pohybovými aktivitami v osobním i profesním životě.

Kompetence digitální

- Zpřístupňujeme žákům důvěryhodné digitální zdroje s problematikou pohybových aktivit a sportu.
- Vedeme žáky k bezpečnému užívání moderních technologií, jejich využití v praxi a běžném životě.
- Využíváme sociální média k interakci s žáky.
- Vysvětlujeme dopad digitálních technologií na zdraví a pohodu.



5.6.3 Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu

Téma	Učivo	Žák by (se/si) měl ... 1. období	Žák by (se/si) měl ... 2. období	průřezová témata, mezipředmětové vztahy a další poznámky
<p>Cinnost ovlivňující zdraví</p>	<p>Význam pohybu pro zdraví Rozvoj praktických dovedností TV-3-1-01 TV-5-1-02</p>	<ul style="list-style-type: none"> - snažit využívat některé cviky v osobním životě; - chápat důležitost přiměřené fyzické zátěže pro zdraví. 	<ul style="list-style-type: none"> - samostatně vést rozcvičení před pohybovou aktivitou 	<p>OSV – umožňujeme samostatné vedení části hodiny</p>
	<p>Příprava organismu TV-5-1-01</p>	<ul style="list-style-type: none"> - vědomě zapojit do přípravy organismu před aktivitou; - vyžadovat relaxační cvičení nejen v hodinách tělesné výchovy. 	<ul style="list-style-type: none"> - postupně zařazovat do svého života cviky na rozehtání organismu, uklidňující a protahovací; - několik cviků přesně provádět. 	<p>VDO – získané dovednosti využívá žák/yně v hodinách i v životě</p>
<p>Zdravotně zaměřené činnosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> - srovnat protahovací cvičení se silovými; - popsat část těla, kterou vybraný cvik protahuje; - dokázat předvést správné držení těla. 	<ul style="list-style-type: none"> - předvést několik protahovacích cvičení před třídou; - popsat cvičení, které vede k prevenci špatného držení těla, používat preventivní cvičení a snažit se o sebekontrolu 	<p>OSV – používání sebekontroly</p>	
<p>Rozvoj rychlosti, vytrvalosti a síly TV-5-1-07 TV-5-1-09</p>	<ul style="list-style-type: none"> - uběhnout podle svých možností delší trať a snažit se vědomě o její prodloužení 	<ul style="list-style-type: none"> - odhadnout podle svých možností k vytrvalostnímu běhu; - uvědoměle zvyšovat nároky na sebe při vytrvalostním běhu 	<p>OSV – překonávání překážek</p>	
<p>Hygiena při tělesné výchově a při pohybových aktivitách</p>	<ul style="list-style-type: none"> - vybírat vhodné sportovní oblečení a obuv pro různé činnosti (télcovična, hřiště); - dodržovat základní hygienická a bezpečnostní pravidla při sportovních aktivitách. 	<ul style="list-style-type: none"> - vybírat samostatně vhodný sportovní oděv a obuv i při mimoškolním aktivitách; - upozornit na porušování bezpečnosti při hrách a při pohybu. 	<p>MPV – ČS – hygienické zásady</p>	
<p>Bezpečnost při pohybových aktivitách</p>	<ul style="list-style-type: none"> - odkládat náčíní na vymezené místo; - určit, co je třeba ošetřit při lehkém poranění v hodině TV; - pohybovat se ve vymezeném prostoru. 	<ul style="list-style-type: none"> - dodržovat bezpečnost v šatnách; - správně používat a uložit nářadí a náčiní do vymezených prostor; - pokusit se o poskytnutí první pomoci při lehkém zranění spolužáka. 	<p>ENV – vedení k ohleduplnosti a ochraně okolí</p>	

Téma	Učivo	Žák by (se/si) měl ... 1. období	Žák by (se/si) měl ... 2. období	průřezová témata, mezipředmětové vztahy a další poznámky
Činnost ovlivňující úroveň pohybových dovedností	Pohybové hry a aktivity TV-3-1-03 TV-5-3-03	<ul style="list-style-type: none"> - používat netradiční náčiní v různých honičkách a soutěžích ve družstvech; - zapojit se aktivně do her a respektovat prostor v tělocvičně i na hřišti. 	<ul style="list-style-type: none"> - vymyslet jednoduchou aktivitu (honičku, hru) s použitím tradičního i netradičního náčiní; - samostatně určit aktivitu a rozhodnout včetně pravidel 	OSV – formulování přesných pokynů a pravidel ENV – podněcování aktivního přístupu k pohybu MED – využívání shlednutých pohybových aktivit v médiích MPV – Člověk a svět práce (výroba pomůcek)
	Základy gymnastiky	<ul style="list-style-type: none"> - provést stoj na lopatkách, kotoul vpřed i vzad s pomocí nakloněné roviny; - předvést skok do kleku (s odrazem z můstku) na bednu; - správnou technikou vyšplhat na tyči do dvou metrů; - pokusit se o přemet stranou a stoj na rukou s dopomocí učitele; - zdolat lavičku jako nakloněnou rovinu; - udržet rovnováhu na úzké kladince v základním postavení; - provádět správný úchop na žebřinách; 	<ul style="list-style-type: none"> - provést stoj na lopatkách, kotoul vpřed i vzad; - předvést skok do dřepu (s odrazem z můstku) na bednu; - zvládnout roznožku přes kozu; - správnou technikou na čas vyšplhat na tyči tři metrů; - zvládnout přemet stranou a stoj na rukou (oporou o stěnu); - zkusit si správný úchop na kruzích a průpravné cviky; - udržet rovnováhu na úzké kladince ve složitějším postavení; - provádět se správným úchopem na žebřinách jednoduché cviky 	OSV – překonávání zábran z jednotlivých cviků
	Průpravné úkoly Rytmické a kondiční formy TV-5-1-03	<ul style="list-style-type: none"> - hry s přetahováním ve družstvech - dodržet rytmus hudby spolu s jednoduchými cviky; - podle vzoru s hudbou vyjádřit krok polkový a valčíkový; - vyjádřit hudbu pohybem (improvizace). 	<ul style="list-style-type: none"> - propojit samostatné cviky s hudbou; - rozlišit a s hudbou předvést krok polkový a valčíkový; - vyjádřit hudbu pohybem (improvizace). 	MED – vnímání a chápání hudby MPV – hudební výchova, hudba jako prostředek k tanci a pohybu
Základy atletiky TV-3-1-02	<ul style="list-style-type: none"> - na povely běžat z nízkého startu 50 m; - zvládnout předvést správnou techniku hodu kriketovým míčkem; - uběhnout 300 m na čas podle svých možností; - zvládnout správnou techniku skoku do dálky s odrazem 	<ul style="list-style-type: none"> - provést povely k běhu na 50 m a porovnat svůj výkon i výkon spolužáků; - házet kriketovým míčkem více než 15 m; - používat správnou techniku skoku do výšky; - zařadit některé atletické disciplíny, které nejsou zařazeny do olympijských her. 	ENV – srovnávání významu sportu rekreačního a vrcholového	

Téma	Učivo	Žák by (se/si) měl ... 1. období	Žák by (se/si) měl ... 2. období	průřezová témata, mezipředmětové vztahy a další poznámky
<p>Činnost ovlivňující úroveň pohybových dovedností</p>	<p>Základy sportovních her</p>	<ul style="list-style-type: none"> - procvičovat správnou techniku přihrávek a chytání na vybíjenou; - driblovat s basketbalovým míčem oběma rukama na místě i v pohybu; - správně si vybrat florbalovou hokejku a zvládnout: základní techniku zpracování míčku; - chytat a nadhazovat basebalový míček; - vyzkoušet si přihrávky vzad s ragbyovým míčem; - rozlišovat mezi pravidly jednotlivých míčových her; - vyzkoušet základy fotbalu; - T-ball 	<ul style="list-style-type: none"> - procvičovat správnou techniku přihrávek a chytání na vybíjenou; - driblovat s basketbalovým míčem oběma rukama na místě i v pohybu; - správně si vybrat florbalovou hokejku a zvládnout: základní techniku zpracování míčku; - chytat a nadhazovat basebalový míček; - vyzkoušet si přihrávky vzad s ragbyovým míčem; - rozlišovat mezi pravidly jednotlivých míčových her; - vyzkoušet základy fotbalu; 	<p>OSV – dodržování pravidel fair-play</p> <p>OSV – zvládnutím pravidel dááme nové možnosti k aktivnímu trávení volného času</p> <p>OSV – vyžadování dodržování pravidel</p> <p>EGS – udržování kultivovaného projevu při kolektivních hrách</p> <p>OSV – komunikace a spolupráce v týmu.</p> <p>ENV – zdůrazňování potřeby ochrany životního prostředí</p> <p>MED – orientace v mapách</p> <p>ENV – vytvořením modelových situací v terénu pěstujeme návyky a zodpovědnost k přírodě</p>
<p>Činnost podporující pohybové učení</p>	<p>Komunikace v TV</p> <p>TV-3-1-05</p> <p>Organizace</p> <p>TV-3-1-04</p>	<ul style="list-style-type: none"> - uplatvat libovolným plaveckým způsobem 30 m; - dodržovat hygienická pravidla v bazénu a hygienu plavání; - adaptovat na vodní prostředí; - zvládat v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti; - zvládat v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchranu a bezpečnosti. 	<ul style="list-style-type: none"> - bezpečně plavat libovolným stylem ve veřejném bazénu 	<p>OSV - dodržovat bezpečnostní předpisy při plavání ve volném čase</p> <p>OSV – komunikace a spolupráce</p>
		<p>- reagovat na signály a povely;</p> <p>- řídit se názvoslovím používaným učitelem.</p> <p>- v neznámém prostředí rozhodovat o druhu a způsobu sportovní činnosti</p> <p style="text-align: right;"><i>Tělesná výchova</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - používat základní názvosloví při vedení rozcvičky; - používat základní signály a povely. <p>- dokázat vymežit prostor potřebný k vybrané sportovní aktivitě</p> <p>- podávat hlášení na začátku vyuč. hodiny</p>	



Téma	Učivo	Žák by (se/si) měl ... 1. období	Žák by (se/si) měl ... 2. období	průřezová témata, mezipředmětové vztahy a další poznámky
Činnost podporující pohybové učení	<p>Pravidla a zásady jednání TV-5-1-06</p> <p>Měření a posuzování pohybových dovedností TV-5-1-05 TV-5-1-01</p> <p>Zdroje informací o pohybových činnostech TV-5-1-10 TV-5-1-08</p>	<p>- dodržovat pravidla osvojených her; - se měl řídit v herních činnostech fair-play.</p> <p>- zhodnotit svůj výkon v porovnání s ostatními;</p> <p>- sledovat nabídku sportovních akcí.</p>	<p>- rozlišit rozdíly v pravidlech a dodržovat je podle druhu herní činnosti; - posoudit porušení pravidla; - znát pravidla: vybíjené, malé házené, bezdotykového ragby, přehazované, basketbalu</p> <p>- zhodnotit zlepšení svého výkonu; - zapojit se do testování tělesné zdatnosti.</p> <p>- zapojit se do sportovních soutěží a anket na školních vývěskách.</p>	<p>VDO – vedení k disciplinovanosti</p> <p>OSV - objektivně posuzovat svoje schopnosti</p> <p>EGS – prohlubování zájmu o sportovní dění EGS – výběr sportovních vzorů</p>