### Předmět: Tělesná výchova

Charakteristika vyučovacího předmětu:

Předmět je dotován 2 hodinami týdně v 1.- 5. ročníku. Výuka probíhá v malé a velké tělocvičně ZŠ, na školním hřišti. Ve 3. a 4. .ročníku je zařazen plavecký výcvik, který probíhá v plaveckém areálu ve Znojmě. Učivo a výstupy jsou rozděleny do dvou období a dvou úrovní. 1.úroveň je závazná pro všechny žáky, 2.úroveň je utvořena pro nadanější žáky. Předmět je svou podstatou zaměřen na regeneraci a kompenzaci jednostranné zátěže působené pobytem ve škole a na poznání možností rozvoje zdravotně orientované zdatnosti. Pohybové vzdělání přechází od spontální pohybové činnosti k činnosti řízené a výběrové. Pohybové aktivity jsou dále podporovány různými sportovními akcemi v průběhu celého školního roku – třídní a mezitřídní turnaje ve vybíjené, přehazované, malé kopané, soutěž ve šplhu, atletický čtyřboj, putování zaměřená na turistiku a pobyt v přírodě.

Výchovné a vzdělávací postupy, které v tomto předmětu směřují k utváření klíčových kompetencí:

Kompetence k učení :

* operuje s obecně užívanými termíny, pojmy v předmětu TV
* samostatně pozoruje, získané výsledky porovná a vyvozuje z nich závěry (např.tabulka výkonů)
* sleduje vlastní pokrok a za pomoci učitele určí překážky či problémy, které brání v učení

Kompetence sociální a personální :

* spolupracuje ve skupině, týmu a společně s pedagogem vytváří pravidla činností v týmu při kolektivních hrách
* podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu a přispívá k uplatňování dobrých mezilidských vztahů
* chápe potřebu efektivně spolupracovat při činnosti celého týmu

Kompetence občanské :

* poskytne dle svých možností a schopností účinnou pomoc (při úrazu)
* aktivně se zapojuje do sportovních aktivit

Kompetence k řešení problémů :

* vnímá některé problémové situace při aktivní tělovýchovné činnosti, hledá způsob řešení – za pomoci učitele a spolužáků
* nenechá se odradit případným nezdarem a hledá řešení v tělovýchovných činnostech a dovednostech

Kompetence komunikativní :

* vyjadřuje své myšlenky a názory
* naslouchá promluvám druhých, vhodně reaguje a zapojuje se do diskuse
* rozumí základním běžně užívaným gestům v oboru TV a reaguje na ně a tvořivě je používá
* využívá komunikačních dovedností k vytváření vztahů v týmu (družstvu)

Kompetence pracovní :

* používá vybavení tělocvičny a dodržuje vymezená pravidla
* adaptuje se na změněné pracovní podmínky (tělocvična, hřiště, plavecký bazén apod.)

#### 1. – 3. ročník

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| žák je v předmětu veden k | rozpracované výstupy v předmětu | učivo | možné evaluační nástroje | poznámky (možné formy a metody práce, průřezová témata, mezipředmětové vztahy...) |
|  |  | Činnosti ovlivňující zdraví |  |  |
| * poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
* získávání orientace v základních názorech na zdraví, na to, co je a není zdravé, co může zdraví prospět a co ho poškozuje
* využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu
 | * zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu preventivní a korektivní pohybové činnosti (především v návaznosti na vlastní svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.) s pomocí učitele a rodičů
* uplatňuje hlavní zásady pohybové hygieny a správného držení těla
* uplatňuje pravidla bezpečného chování při pohybových činnostech ve známém prostředí
 | 1. úroveň* **význam pohybu pro zdraví** – pohybový režim žáka, délka a intenzita pohybu, vytváření pozitivního vztahu žáka k pohybovým aktivitám
* **zdatnost a manipulace se zatížením** – seznámí se se svými pohybovými přednostmi a nedostatky a s pomocí učitele a rodičů je ovlivňuje
* **zdravotně zaměřené činnosti** – správné držení těla, sezení, držení těla ve stoji, dýchání, správné zvedání zátěže
* **příprava organismu** – před pohybovou činností, uklidnění, protahovací cvičení
* **prevence a korekce jednostranného tělesného a duševního zatížení**
* průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení
* protahovací a napínací, strečinková cvičení volná podle účelu nebo předchozí činnosti a pohybové úrovně žáka
* cvičení kompenzační (po statické práci v sedě, ve stoje a po jiné jednostranné zátěži)
* cvičení pro správné držení těla v různých polohách pracovních i cvičebních
* cvičení vyrovnávací – korektivní (podle úrovně oslabení nebo ohrožení jednotlivých žáků)
* psychomotorická cvičení
* cvičení motivační, tvořivá, napodobivá
* cvičení pro přípravu organismu před různými druhy pohybových činností
* rozvoj různých forem rychlosti**,** vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu
* **hygiena při TV** – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity, základní zásady hygieny při turistice, pobytu v přírodě a plavání, stravování a pití na turistické akci
* **bezpečnost při pohybových činnostech** – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách, 1. pomoc v podmínkách TV, základní bezpečnostní pravidla při gymnastickém cvičení, atletických činnostech, při různých druzích her, bruslení, plavání a při pohybu v areálu bazénu
 | * **pozorování žáka -** při samostatné činnosti (cvičení), při dodržování zásad hygieny při TV a bezpečnosti při činnostech
* **autoevaluace -** sebekontrola (např. držení těla, sezení), srovnávání současných a předchozích schopností a dovedností, zápis do tabulky hodnot (dle věku s pomocí učitele), seznámení se s pomocí učitele a spolužáků se stavem své tělesné zdatnosti, srovnávání se se spolužáky na stejné úrovni (míra zlepšení)
* **testy zdatnosti -** (různé druhy)**,** dílčí hodnocení
 | formy práce:* činnosti v tělocvičně
* činnosti v plaveckém bazénu
* činnosti na hřišti
* činnosti ve třídě
* činnosti v přírodě
* činnosti na zimním stadionu
* činnosti doma

metody práce:* pozorování
* instruktáž ve dvojicích
* praktická ukázka
* metody vytváření týmu
* výměna míst
* stanovení základních pravidel
* aktivní předávání poznatků
* praktická činnost první pomoci
* činnosti ve skupinách

průřezová témata:OSV 1.1 Cvičení smyslového vnímání, rozvoj pozornosti a soustředění1.2 Poznávání vlastního těla1.6 Vzájemné poznávání ve skupině, spolupráce při hřeMV 4.1 Kolektivní zapojení všech dětí – sport pro všechny* osobnostní a sociální výchova - sebepoznání

mezipředmětové vztahy:* pohybová cvičení a hry v jiných předmětech
* v každé hodině – správné sezení a držení těla, tělovýchovné chvilky
* prvouka– denní režim, stavba těla, péče o zdraví,první pomoc, návykové látky
 |
|  |  | Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností |  |  |
| * pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody
* vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem a vitalitou zdravého člověka, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
* propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy
* chápání zdraví, zdatnosti a výkonnosti jako významného předpokladu pro dobrý fyzický vzhled i duševní pohodu
* aktivní zapojení do činností a aktivit školy podpor. zdraví
 | * zvládá osvojované pohybové dovednosti na úrovni svých pohybových předpokladů
* vyjádří pohybem různé činnosti, představy, nálady, rytmy, melodie atd.
* projevuje v souladu s činností, vlastními předpoklady, úspěchem či neúspěchem přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu, vůli pro zlepšení pohybové dovednosti (výkonu).
* zvládá základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti.
* pomáhá organizovat nenáročné pohybové hry za pomoci učitele (soutěže).
 | * **Gymnastika**

1. úroveň* *akrobacie* – průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed a vzad, kotoul vpřed a vzad, jejich modifikace, průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou
* *přeskoky* – průpravná cvičení pro nácvik gym. odrazu z trampolínky, skoky prosté odrazem snožmo z trampolínky, výskok do vzporu dřepmo se sníženou švédsko bednou odrazem z trampolínky, průpravná cvičení pro nácvik gym.odrazu z můstku, přeskok dvou až čtyř dílů bedny odrazem z trampolínky
* *hrazda nebo jiné stavebnicové nářadí se stejnou funkcí* – ručkování ve visu, průpravná cvičení pro přešvihy ze shybu stojmo
* *kladinka* – chůze s dopomocí, chůze bez dopomoc

2.úroveň* stoj na rukou s dopomocí, akrobatické kombinace, roznožka přes kozu našíř odrazem z trampolínky, modifikace chůze na kladince bez dopomoci
* **Rytmické a kondiční formy cvičení s hudbou, tanec** – základy rytmické gymnastiky

1. úroveňsoustředění na hudební a rytmický doprovod, vnímání a používání rytmu, tempa a melodie, základní estetický pohyb těla a jeho částí /chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla), rytmizovaný pohyb, nápodoba pohybem, tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem, jednoduché tance, vzájemné chování při tanci2. úroveň* aerobik pro děti, lidové a moderní tance, jiné kondiční formy cvičení s hudbou
* **Úpoly**
* průpravné úpoly (přetahy, přetlaky) – zařazeno v tématu pohybové hry, ručkování na horolezecké stěně
* **Atletika**

1. úroveň* *běh* – rychlý a vytrvalostní – zjednodušené startovní povely a signály, průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti, vytrvalosti, odrazové síly a obratnosti, rychlý běh na 20 – 60 metrů, motivovaný běh v terénu až do 10 minut (běh prokládaný chůzí, souvislý běh podle úrovně žáka), základy nízkého a polovysokého startu, běžecká abeceda
* *skok do dálky* z místa a z rozběhu – odraz z pásma širokého 50 cm (ze 3-4 dvojkroků), spojení rozběhu s odrazem
* *hod míčkem* – z místa, hod z chůze

2. úroveň* hod míčkem z rozběhu, spojení rozběhu s odhodem, skok do dálky odrazem z břevna,prodloužení vytrvalosti dle schopností žáka
* **Pohybové hry s různým zaměřením**

1. úroveň* pro osvojování různých způsobů lokomoce, pro manipulaci s různým náčiním, pro ovlivňování kondičních a koordinačních předpokladů, pro zdokonalování nových pohybových dovedností, hry soutěživé a bojové, pro rozvoj pohybové představivosti a tvořivosti , kontaktní, se specifickým účinkem (vyrovnávací, relaxační, motivační a jiné)

2. úroveň* variace her jednoho druhu, využití netradičního náčiní a náměty na přípravu vlastního náčiní (např. PET lahve s pískem, padák …)
* **Sportovní hry**

1. úroveň* vybíjená, minifotbal, držení míče jednoruč a obouruč, manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti ( na místě a v pohybu, vyvolenou i opačnou rukou, nohou), základní přihrávky rukou a nohou ( vyvolenou i opačnou)

2. úroveň* minibasketbal, vedení míče driblinkem, střelba na koš, přehazovaná
* **Turistika pobyt v přírodě**

1. úroveň * chůze v terénu (ve skupině, pochodovém tvaru) do 8 km, chůze a běh po vyznačené trase (s překonáváním překážek, s vykonáváním různých pohybových úkolů, orientace podle zjednodušeného plánku okolí školy), aplikace pohybových her v přírodním prostředí, základní dovednosti spojené s tábořením (rozdělávání ohně, ošetření drobných poranění), elementární ochrana přírody

2. úroveň* prodloužení turistické trasy podle schopností žáků, příprava turistické akce
* **Plavání**
* výcvik a náplň zajišťuje plavecká škola (Znojmo)
* **Bruslení**

1. úroveň* (otevřené ledové ploše v závislosti na přírodních podmínkách), pohyb na ledu bez bruslí (odstraňování zábran, strach ze zamrzlé plochy), klouzání vyvolenou nohou vpřed, vsup na led, průpravná cvičení pro osvojení rovnováhy na bruslích – chůze, skluz, dřepy, jízda vpřed dvouoporová, jednooporová

2. úroveň* jízda na jedné brusli, přednožování a zanožování, výskoky snožmo na místě, jízda vzad, zastavení
 | * **pozorování žáka -** při samostatné činnosti**,** při činnostech v družstvu**,** při činnostech v kolektivních hrách**,** při činnostech s hudbou, náčiním**,** při praktických činnostech spojených s výkony(měření)
* **autoevaluace –** sebekontrola**,** srovnávání předešlých a současných dovedností a výkonů**,** uvnitř družstva ,týmu**,** (jak se kdo zapojil a spolupracoval, dodržoval pravidla hry a hry fair play)**,** autovaluace závazku**,** (s pomocí učitele)
* **projekt** –Závazek stanovení cíle a jeho postupná kontrola plnění, dílčí hodnocení
* **test zdatnosti** - základní pohybové testy
* **kolektivní evaluace,** (především v kolektivních hrách)**,** týmová práce jako celku, diskuze o týmové práci
 | formy práce:* činnosti v tělocvičně
* činnosti v plaveckém bazénu
* činnosti na hřišti
* činnosti ve třídě
* činnosti v přírodě
* činnosti na zimním stadionu
* školní výlet
* vycházka do okolí školy
* branné cvičení

metody práce:* pozorování
* instruktáž
* metody vytváření týmu
* okamžité aktivní zapojení
* aktivní předávání poznatků
* vzájemné učení
* aktivní pozorování a zpětná vazba
* procvičování ve dvojicích a skupinách
* ukázka učitele, žáka
* týmová práce
* střídání dvojic a trojic
* závazek
* aktivní sebehodnocení
* vzory rolí
* sledování sama sebe
* konzultace se spolužáky
* testy zdatnosti
* vyhodnocování aktivit
* soutěže družstev
* soutěže jednotlivců a skupin
* sportovní olympiáda

průřezová témata:OSV 1.6 Rozvoj sociálních vztahů1.7 Komunikace v různých herních situacích1.8 Rozvoj dovedností pro kooperace ve hřeMV 4.3 Kolektivní sporty, sporty jiných kulturEV 5.4 Posílení vztahu k přírodě a zdravému životnímu stylumezipředmětové vztahy:* prvouka– ochrana přírody, orientace v terénu, první pomoc
* hudební výchova – rytmus, lidové tance
* pracovní činnosti – výroba atypického náčiní
 |
|  |  | Činnosti podporující pohybové učení |  |  |
| * poznávání zdrojů informací o zdraví
* získávání informací, jejich hodnocení a využívání
* vyjádření svého názoru i k svěření se se zdravotním problémem
 | * užívá osvojované tělocvičné názvosloví na úrovni cvičence
* reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizace
* jedná v duchu fair play (dodržuje pravidla her a soutěží; pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje)
* změří základní pohybové výkony (s pomocí učitele) a porovná je s předchozími výsledky (zhoršení – zlepšení), jednoduchými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti
* jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám
* získá základní informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole (za pomoci učitele,starších spolužáků)
* spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích

**Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření**:-zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost-dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách- reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti- projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám-zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů | * **základní tělovýchovné pojmy, smluvené povely, signály, gesta, značky**základní cvičební polohy,postoje, pohyby paží, nohou, trupu v gymnastice, průpravných, kondičních, koordinačních, kompenzačních, relaxačních, vyrovnávacích, tvořivých a jiných cvičeních (např. stoj, stoj rozkročný, klek, sed, leh …), základní pojmy spojené s hudebním a rytmickým doprovodem a používaným náčiním, základní pojmy týkající se běhů, skoků a hodů, základní pojmy spojené s osvojovanými činnostmi sportovních her, pojmy spojené s vycházkami a výlety do přírody
* **organizace prostoru a činností, výběr sportovní výstroje a výzbroje**vhodné oblečení pro gymnastické, atletické činnosti, kolektivní hry v tělocvičně i na hřišti, bruslení, plavání, výlety do přírody a turistiku; pojmy spojené s částmi sportovního hřiště, tělocvičny; názvy používaného nářadí a náčiní, jeho příprava a úklid, využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám
* **zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech**hra fair play, základní spolupráce ve hře
* **pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží**základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her (miniher), závodů, hra fair play
* **vzájemná spolupráce a komunikace při pohybových činnostech**
* **posuzování a měření pohybových činností – dovedností a výkonů**sebehodnocení, objektivnost, pokusy měření s pásmem (3.roč.), vzájemné hodnocení, základní pohybové testy
* **zdroje informací o pohybových činnostech**sportovní nástěnka, školní časopis
* **historie a současnost sportu, olympismus, rekreační a výkonnostní sport**sledování školních informací o tělesné výchově a sportu, školní sportovní olympiády a soutěže (Den Globe, atletický čtyřboj, soutěžní a přátelská utkání v kolektivních sportech)
 | * **pozorování žáka -** při jednání a chování žáka v různém prostředí a při různých činnostech**,** při užívání tělovýchovných pojmů a při reakci na ně**,** při spolupráci a komunikaci při pohybových činnostech (hra fair play, pravidla her)**,** při praktických činnostech (měření výkonů)
* **autoevaluace -** sebehodnocení žáka,jak se sám zapojil do činností a zda dodržoval stanovená pravidla**,** porovnávání svých výkonů
* kolektivní evaluace - diskuze
 | formy práce:* činnosti v tělocvičně
* činnosti na školním hřišti
* činnosti v přírodě

metody práce:* instruktáž
* ukázka žáka, učitele
* aktivní pozorování a zpětná vazba
* vzájemné učení
* syntéza a analýza informací
* praktická ukázka
* práce s tiskem
* výklad pravidel
* modelové situace
* diagnostika a hodnocení
* sebehodnocení
* praktické měření

průřezová témata:VDO 2.4 Demokratické řešení konfliktů (při hře)MV 4.2 Uplatňování principu slušného chování, základní morální normy, hra „fair play“4.4 Vstřícný postoj k odlišnostemEV 5.3Posílení dobrého vztahu člověka k přírodě – sporty venku¨5.4 Životní styl člověka a rozmanitost vlivů prostředí na zdravímezipředmětové vztahy:* prvouka– jednotky a veličiny měření
* matematika – převody jednotek, numerace
* informatika – získávání informací z internetu, tabulka výkonů
* český jazyk – pozvánka, vzájemná komunikace
 |

#### 4. - 5. ročník

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| žák je v předmětu veden k | rozpracované výstupy v předmětu | učivo | možné evaluační nástroje | poznámky (možné formy a metody práce, průřezová témata, mezipředmětové vztahy...) |
|  |  | Činnosti ovlivňující zdraví |  |  |
| * poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
* získávání orientace v základních názorech na zdraví, na to, co je a není zdravé, co může zdraví prospět a co ho poškozuje, rozpoznání této situace
* využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu
 | * zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu preventivní a korektivní pohybové činnosti (především v návaznosti na vlastní svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.)
* podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti
* uplatňuje hlavní zásady pohybové hygieny
* uplatňuje hlavní zásady správného držení těla
* uplatňuje pravidla bezpečného chování při pohybových činnostech ve známém prostředí
* adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka a i při vlastním úrazu
 | **1. úroveň*** **význam pohybových aktivit pro zdraví, pohybový** režim – různé funkce pohybu ve zdravém životním stylu (rozvoj zdatnosti, dovednosti, regenerace, kompenzace jednostranného zatížení, vyrovnávání oslabení) za pomoci učitele a rodičů v denním režimu. Význam přípravy organismu před cvičením. Rozvoj činností z prvního období
* **způsoby ovlivňování zdravotně orientované zdatnosti, manipulace se zařízením** – průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybu atd. (s širším spektrem náčiní)
* **správné držení těla** – aktivní pohyb v hodinách TV i mimo vyučování, zásady správného sezení, držení těla ve stoji, dýchání, nošení břemen ; zdravotní cvičení – tělovýchovné chvilky
* **příprava organismu před pohybovou činností, uklidnění po ukončení činnosti** – samostatně, s pomocí učitele; základní způsoby kontroly (žák, pocity, učitel, spolužák); význam soustředění při cvičení; konkrétní účinky jednotlivých druhů cvičení – vysvětlení učitele, základní technika jednotlivých cviků, podstata únavy – jednostranná zátěž a svalová nerovnováha; vhodné podmínky pro jednotlivé druhy cvičení ve škole i doma
* **prevence a korekce jednostranného tělesného a duševního zatížení –** zařadit učivo z prvního období, provádět stejné činnosti založené na vyšší úrovni
* **hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí** – osobní hygiena při různých pohybových aktivitách; škodlivý vliv kouření, pití alkoholu a používání drog na zdraví a pohybovou výkonnost; hygiena při dalších pohybových aktivitách (plavání, turistika, bruslení); stravování a pití na turistických akcích a sportovních soutěžích
* **bezpečnost při pohybových činnostech** – bezpečný pohyb a chování i v méně známých prostorách; ošetření větších poranění a přivolání lékaře, základní záchrana a dopomoc při gymnastickém cvičení; zásady bezpečnosti při pohybu na ledě
 | * **pozorování žáka** - při samostatné činnosti (cvičení), při dodržování zásad hygieny při TV a bezpečnosti při činnostech
* **autoevaluace** - sebekontrola (např.držení těla, sezení), srovnávání současných a předchozích schopností a dovedností, zápis do tabulky hodnot (dle věku s pomocí učitele), seznámení se s pomocí učitele a spolužáků se stavem své tělesné zdatnosti, srovnávání se se spolužáky na stejné úrovni (míra zlepšení)
* **testy zdatnosti** - (různé druhy), dílčí hodnocení
 | formy práce:* činnosti v tělocvičně
* činnosti v plaveckém bazénu
* činnosti na hřišti
* činnosti ve třídě
* činnosti v přírodě
* činnosti na zimním stadionu
* činnosti doma
* činnosti na dopravním hřišti

metody práce:* pozorování
* instruktáž
* práce ve dvojicích
* praktická ukázka
* metody vytváření týmu
* výměna míst
* stanovení základních pravidel
* aktivní předávání poznatků
* instruktážní film
* beseda s lékařem, zdravotní sestrou
* průřezová témata:
* osobnostní a sociální výchova - sebepoznání

mezipředmětové vztahy:* pohybová cvičení a hry v jiných předmětech
* v každé hodině – správné sezení a držení těla, tělovýchovné chvilky
* člověk a svět – denní režim, stavba těla, péče o zdraví,první pomoc, návykové látky
 |
|  |  | Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností |  |  |
| * pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody
* vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem a vitalitou zdravého člověka, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
* propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy
* chápání zdraví, zdatnosti a výkonnosti jako významného předpokladu pro dobrý fyzický vzhled i duševní pohodu
* aktivnímu zapojování do činností a aktivit školy podporující zdraví
 | * zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti
* zorganizuje pohybové hry a nenáročné soutěže, vytváří varianty osvojených her
* vyjádří pohybem různé činnosti, nálady, představy, rytmy, melodie atd.
* projevuje v souladu s činností, vlastními předpoklady, úspěchem či neúspěchem přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu, vůli po zlepšení pohybové dovednosti, (výkonu)
* jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti
* jedná v duchu fair play ; respektuje opačné pohlaví
* dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje
* respektuje opačné pohlaví

**Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:*** chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu
* zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením
* zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových schopností a možností
* uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti
* dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play
* zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla
* zvládá podle pokynů základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy
 | * **Gymnastika**

1. úroveň* *akrobacie* – průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly atd., kotoul vpřed a jeho modifikace, kotoul vzad a jeho modifikace, průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou, stoj na rukou s dopomocí, akrobatické kombinace;
* *přeskok* - příprava nářadí, cvičení na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti, průpravná cvičení pro nácvik gym.odrazu z můstku, přeskok dvou – čtyř dílů bedny odrazem z trampolínky, roznožka přes kozu našíř odrazem z můstku, trampolínky
* *hrazda* – průpravná cvičení pro přešvihy se shybu stojmo
* *kladinka* – chůze bez dopomoci

2. úroveň * *hrazda* – shyb stojmo – odrazem přešvih do vzporu vzadu stojmo – stoj, shyb stojmo – stoj, shyb stojmo – přešvihy do svisu střemhlav; *kladinka* – různé druhy chůze s doprovodnými pohyby paží, drobné poskoky, obraty; *akrobacie* – sestavy dle vlastní tvořivosti žáka (s předem danými prvky)
* **Rytmické a kondiční formy cvičení s hudbou, tanec – základy rytmické gymnastiky**

1. úroveň* základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tanečky, základy cvičení s náčiním (šátek, míč aj.), krok poskočný, přísunný

2. úroveň * řeměnný krok, názvy základních umělých a lidových tanců, aerobic pro děti
* **Úpoly** – přetahy a přetlaky, zařazeno v rámci pohybových her, ručkování na horolezecké stěně
* **Atletika**

1. úroveň* *běh* – rychlý a vytrvalostní, běžecká abeceda, rychlý běh do 60 metrů, vytrvalostní běh do 1000 (technika běhu), běh v terénu až do 15 minut, nízký start na povel, polovysoký start
* *skok do dálky nebo do výšky* – skok do dálky z rozběhu, postupně odraz z břevna (5 – 7 dvojkroků), skok do výšky ( střižný) z krátkého rozběhu
* *hod míčkem* – z rozběhu, spojení rozběhu s odhodem

2. úroveň * vytrvalostní běh – prodloužení podle schopností žáka, atletický čtyřboj, skok vysoký (flop)
* **Pohybové hry s různým zaměřením**

1. úroveň* poznatky a činnosti předchozí etapy jsou dále rozvíjeny a doplněny následujícím učivem: variace her jednoho druhu, využití přírodního prostředí pro pohybové hry, využití netradičního náčiní, příprava vlastního náčiní – náměty

2. úroveň* výroba vlastního náčiní, organizace a řízení hry
* **Sportovní hry**

1. úroveň* průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel ( malá kopaná, minibasketbal), udržet míč pod kontrolou družstva, dopravit míč z obranné poloviny do útočné a zakončit střelbou, řešit situaci jeden proti jednomu, přihrávka jednoruč a obou ruč (vrchní, trčením), přihrávka vnitřním nártem (po zemi, obloukem), pohyb s míčem a bez míče, zastavení, chytání míče jednoruč, obouruč, tlumení míče vnitřní stranou nohy, vedení míče ( driblinkem, nohou), střelba jednoruč a obouruč na koš, střelba vnitřním nártem na branku, pravidla a nácvik vybíjené a přehazované, spolupráce ve hře

2. úroveň* rozšiřování herních dovedností, zapojení do školních soutěží ve vybíjené, přehazované, malé kopané; individuální zapojení do kroužků stolního tenisu, florbalu a tenisu
* **Turistika a pobyt v přírodě**

1. úroveň* poznatky předchozího období jsou dále rozvíjeny, chůze v terénu do 10 km, chůze a běh po vyznačené trase i podle jednoduché mapky v přehledném terénu, aplikace pohybových dovedností s využitím přírodních překážek; jízda na kole – nasedání, sesedání, jízda v přímém směru, zatáčení, odbočování, brždění, zastavení – využití dopravního hřiště ve Znojmě; základní pravidla silničního provozu, která se týkající chodce a cyklisty, dovednosti spojené s tábořením, ochrana přírody při sportovních aktivitách

2. úroveň* příprava pochodové trasy, základní dokumentace o turistické akci (s pomocí učitele),
* **Plavání**

plavecký výcvik zařazen do 1. období* **Bruslení** ( na otevřené ledové ploše v závislosti na přírodních podmínkách)

1. úroveň* průpravná cvičení pro osvojení rovnováhy, jízda na jedné brusli, přednožování, zanožování, výskoky snožmo na místě, jízda vpřed – dvouoporová, jednooporová, bez opory, zastavení ( jednostranným a oboustranným přívratem), zatáčení na obou bruslích, jízda na rychlost – 20 metrů, jízda na vytrvalost – 400 metrů

2. úroveň* odšlapování vpřed, jízda vpřed, zastavení snožmo s půlobratem ( hokejové), jízda vzad – průprava, rovnovážné prvky - váha
 | * **pozorování žáka** - při samostatné činnosti, při činnostech v družstvu, při činnostech v kolektivních hrách, při činnostech s hudbou, náčiním, při praktických činnostech spojených s výkony(měření)
* **autoevaluace** – sebekontrola, srovnávání předešlých a současných dovedností a výkonů, uvnitř družstva,týmu, (jak se kdo zapojil a spolupracoval, dodržoval pravidla hry a hry fair play), autovaluace závazku (sám i s pomocí učitele)
* **projekt –Závazek** - stanovení cíle a jeho postupná kontrola plnění, dílčí hodnocení
* **test zdatnosti** - základní pohybové testy
* kolektivní evaluace - (především v kolektivních hrách), týmová práce jako celku, diskuze o týmové práci
 | formy práce:* činnosti v tělocvičně
* činnosti v plaveckém bazénu
* činnosti na hřišti
* činnosti ve třídě
* činnosti v přírodě
* činnosti na zimním stadionu
* školní výlet
* vycházka do okolí školy
* branné cvičení

metody práce:* pozorování
* instruktáž
* metody vytváření týmu
* okamžité aktivní zapojení
* aktivní předávání poznatků
* vzájemné učení
* aktivní pozorování a zpětná vazba
* procvičování ve dvojicích a skupinách
* ukázka učitele, žáka
* týmová práce
* střídání dvojic a trojic
* závazek
* aktivní sebehodnocení
* vzory rolí
* sledování sama sebe
* konzultace se spolužáky
* testy zdatnosti
* vyhodnocování aktivit
* soutěže družstev
* soutěže jednotlivců a skupin
* sportovní olympiáda

průřezová témata:OSV 1.2 Já jako zdroj informací o sobě, zdravé a vyrovnané sebepojetí1.3 Cvičení sebekontroly a sebeovládání1. 4 Uvolnění a relaxace, rozvoj dovednosti zvládání stresových situací1.6 Chování podporující dobré vztahyVDO 2.4 Principy demokracie ve hrách a kolektivních sportechVMGS 3.2 Život Evropanů a životní styl v evropských rodinách včetně sportovních aktivitMV 4.1 Jedinečnost každého člověka a jeho individuální zvláštnosti, jejich respektování4.5 Zohlednění potřeb minoritních skupinmezipředmětové vztahy:* člověk a svět – ochrana přírody, orientace v terénu, orientace na mapě a plánu, turistické značky, první pomoc
* hudební výchova – rytmus, lidové tance
* pracovní činnosti – výroba atypického náčiní
 |
|  |  | Činnosti podporující pohybové učení |  |  |
| * poznávání zdrojů informací o zdraví, k získávání informací, jejich hodnocení a využívání a ke schopnosti diskutovat o problémech souvisejících se zdraví
* vyjádření svého názoru a ke svěření se se zdravotním problémem
 | * užívá osvojované tělocvičné názvosloví na úrovni cvičence
* cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení
* jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám
* jedná v duchu fair play (dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje, respektuje zdravotní handicap)
* dohodne se na spolupráci ( jednoduché taktice) vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji
* získá základní informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště a dokáže tyto informace předat
* změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky (zhoršení, zlepšení), změří úroveň své tělesné zdatnosti

**Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:**- usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí- cíleně se připravuje na pohybovou činnost a její ukončení využívá základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportemVhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobuje pohybové aktivity-uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného-uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu- chápe zásady zatěžování jednoduchými zadanými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti | **1. úroveň*** **základní tělovýchovné pojmy, smluvené signály, povely, gesta, značky** základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu v gymnastice, průpravných, kondičních, koordinačních, kompenzačních, relaxačních, vyrovnávacích, tvořivých a jiných cvičeních; základní pojmy spojené s hudebním rytmickým doprovodem a používaným náčiním, základní pojmy spojené s osvojovanými činnostmi sportovních kolektivních her, základní pojmy týkající se běhů, skoků a hodů, základní pojmy spojené s vycházkami, výlety do přírody, pojmy spojené s pravidly her; startovní povely;
* **vzájemná komunikace a spolupráce při pohybových činnostech**spolupráce ve hře, týmová práce, vzájemná pomoc, dodržování zásad společenského chování
* **organizace prostoru a činností, výběr sportovní výstroje a výzbroje**poznatky a činnosti předchozí etapy jsou dále rozvíjeny a doplňovány následujícím učivem : vhodné a nevhodné prostředí pro TV a sport, základní označení a vybavení hřišť, základní organizace utkání – losování, zahájení, počítání skóre, ukončení utkání, části běžecké dráhy a skokanských sektorů, úprava doskočiště
* **zásady jednání a chování v různém, prostředí a při různých činnostech**hra fair play, ekologické chování při TV a sportu v přírodě
* **pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží**
* základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her (miniher), spolupráce ve hře, základní organizace utkání, soutěže, hry
* **posuzování a měření pohybových činností – dovedností, výkonů**sebehodnocení, sledování základních tělesných parametrů pro zdraví, základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů, vzájemné hodnocení, testy zdatnosti, základní pohybové testy
* **zdroje informací o pohybových činnostech**sportovní nástěnka, školní časopis, noviny, sportovní časopisy
* **historie a současnost sportu, olympismus, rekreační a výkonnostní sport**základní zdroje informací o TV a o sportu (časopisy, knihy, televize, rozhlas aj.), sledování školních informací o tělesné výchově a sportu, školní sportovní olympiáda a školní soutěže
 | * **pozorování žáka** - při jednání a chování žáka v různém prostředí a při různých činnostech, při užívání tělovýchovných pojmů a při reakci na ně, při spolupráci a komunikaci při pohybových činnostech (hra fair play, pravidla her), při praktických činnostech (měření výkonů)
* **autoevaluace** - sebehodnocení žáka, jak se sám zapojil do činností a zda dodržoval stanovená pravidla, porovnávání svých výkonů
* kolektivní evaluace - diskuze
* **projekt** - Např.Sportovec, který je mi vzorem, Oblíbený sport apod.
 | formy práce:* činnosti v tělocvičně
* činnosti v plaveckém bazénu
* činnosti na hřišti
* činnosti ve třídě
* činnosti v přírodě
* činnosti na zimním stadionu
* školní výlet
* vycházka do okolí školy
* branné cvičení
* informační centrum – knihovna
* učebna informatiky
* nástěnky TV

metody práce:* instruktáž
* ukázka žáka, učitele
* aktivní pozorování a zpětná vazba
* vzájemné učení
* syntéza a analýza informací
* praktická ukázka
* práce s tiskem – časopisy a encyklopedie
* práce s internetem
* výklad pravidel
* modelové situace
* diagnostika a hodnocení
* sebehodnocení
* praktické měření

průřezová témata:OSV 1.4 Sport jako relaxace - obnovení duševních sil1.5 Kreativní pohyb – vyjádření pohybem 1.6 Poznávání druhých i sama sebe v herních situacích VDO 2. 4 Demokratické principy v kolektivních hráchMV 4.2 Zapojení všech dětí do kolektivních her a rozvoj jejich spolupráce* 1. Tradice olympijských her

EV 5.4 Sportovní aktivity v různém prostředí MDV 6.6 Výběr informací z tématických časopisů a internetumezipředmětové vztahy:* člověk a svět – jednot. a vel., měř.
* matematika – převody jednotek, numerace
* informatika – získávání informací z internetu, tabulka výkonů
* český jazyk – pozvánka, vzájemná komunikace, diplom
 |