### 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 soustředění  1.2 Poznávání vlastního těla  1.6 Vzájemné poznávání ve skupině, spolupráce při hře  MV 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. úroveň  soustředění 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 tanci  2. 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 vztahů  1.7 Komunikace v různých herních situacích  1.8 Rozvoj dovedností pro kooperace ve hře  MV 4.3 Kolektivní sporty, sporty jiných kultur  EV 5.4 Posílení vztahu k přírodě a zdravému životnímu stylu  mezipředmětové 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 odlišnostem  EV 5.3Posílení dobrého vztahu člověka k přírodě – sporty venku¨  5.4 Životní styl člověka a rozmanitost vlivů prostředí na zdraví  mezipředmětové 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 sebepojetí  1.3 Cvičení sebekontroly a sebeovládání  1. 4 Uvolnění a relaxace, rozvoj dovednosti zvládání stresových situací  1.6 Chování podporující dobré vztahy  VDO 2.4 Principy demokracie ve hrách a kolektivních sportech  VMGS 3.2 Život Evropanů a životní styl v evropských rodinách včetně sportovních aktivit  MV 4.1 Jedinečnost každého člověka a jeho individuální zvláštnosti, jejich respektování  4.5 Zohlednění potřeb minoritních skupin  mezipředmětové 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 sportem  Vhodně 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 sil  1.5 Kreativní pohyb – vyjádření pohybem  1.6 Poznávání druhých i sama sebe v herních situacích  VDO 2. 4 Demokratické principy v kolektivních hrách  MV 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 internetu  mezipředmětové 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 |