Tělesná výchova

**Charakteristika vyučovacího předmětu**

**Obsahové a časové vymezení předmětu**

Vyučovací předmět tělesná výchova kultivuje žáka po stránce zdravotní, pohybově rozvojové a sportovní. Rozvíjí zdraví žáků a uvědomění nutnosti péče o něj v odpovídající míře věku a schopnostem. Očekávanými výstupy v 1. a 2. ročníku je zvládnutí jednoduchých pohybových činností, uplatňování základů hygieny a bezpečnosti a schopnost reakce na základní pokyny.

Ve druhém a třetím ročníku žáci absolvují plavecký kurz v rozsahu 40 hodin. Tento kurz je realizován Plaveckou školou … a řídí se učebním plánem plavecké školy.

*Ve výjimečných a odůvodněných případech (zejména nedostupnost bazénu z důvodu jeho rekonstrukce nebo nepřiměřená vzdálenost bazénu) je možné základní plaveckou výuku dočasně přesunout do jiného ročníku, příp. nerealizovat, pokud není možnost ji zajistit v rámci povinné školní docházky.*

Ve 3. - 5. ročníku je to usilování o rozvoj pohybových schopností a dovedností, dodržování pravidel bezpečnosti a hygieny, spolupráce při týmových činnostech a v soutěžích a schopnost se uvědoměle řídit pokyny a povely v tělovýchovné činnosti.

Ve čtvrtém ročníku je zařazen kurz dopravní výchovy organizovaný ve spolupráci s DDM a Městskou policií Náchod.

**Realizace**

1. Povinná TV (2 hodiny v každém ročníku)

2. Nepovinný předmět TV (2 hodiny - aerobic aj.)

3. TV kroužek

4. Kurzy (plavecký, lyžařský)

5. Škola v přírodě (letní a zimní)

6. Využití přestávek k pohybové činnosti (tělocvična, hřiště, školní dvůr)

**Průřezová témata**

Osobnostní a sociální výchova,

Výchova demokratického občana.

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí

Kompetence k učení

Učíme osvojování metodických řad k nácviku pohybových činností.

Umožníme získávání vědomostí a dovedností k rozvoji pohybových schopností.

Kompetence k řešení problémů

Umožníme osvojování si pravidel pro řešení

- pohybových činností

- herních situací

Kompetence komunikativní

Vedeme k vydávání pokynů a řízení se pokyny pro organizaci TV.

Kompetence občanská

Vedeme k osvojení si pravidel sportovního jednání (fair play).

Kompetence sociální a personální

Začleňujeme do výuky pravidla organizace hodiny a bezpečnosti při výuce.

Kompetence pracovní

Vedeme k využívání a bezpečnému používání sportovních zařízení a vybavení školy

Podporujeme snahu o nejlepší výsledky v TV činnostech a zařazování pohybových aktivit pro upevnění zdraví do denního režimu.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **kód výstupu** | **Očekávané výstupy RVP** | **Očekávané výstupy ŠVP** | **Učivo** | **Mezipředmětové vztahy**  **Průřezová témata** | **Poznámka** |
| 5.8.2.1. | TV 1. stupeň - 1. období |  |  |  | (ročník) |
|  | spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti | - dokáže se vhodně obléci na TV činnost, pečuje o čistotu oblečení, řídí se organizačními a bezpečnostními pokyny vyučujícího. - umí zaujmout správný tělocvičný postoj | - příprava před pohybovou činností - pohybová činnost, režim při TV - správné držení těla (úvod) - základní poučení o hygieně při TV - základní poučení o bezpečnosti při TV | Prvouka – Zdraví  OSV 1.3 | 1. 1. 1., 2. 1., 2. 1., 2. |
|  | zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - osvojil si základní pohybové činnosti v průpravných hrách, atletice, gymnastice, míčových hrách, bruslení, lyžování aj. | - pohybové hry (tradiční i netradiční, s pomůckami, náčiním a hračkami, pohybová tvořivost)- základy gymnastiky (průpravná cvičení, základní prvky akrobacie, cvičení s náčiním) |  | 1., 2.1., 2. |
|  | - rytmické a kondiční formy (cvičení s hudbou, s rytmickým doprovodem) - základy atletiky (průprava na běh, sprint, skok - dálka (výška), hod míčkem) - základy sportovních her (průpravné hry, školka, manipulace s míčem, či náčiním | OSV 1.9 | 1., 2.   1., 2.  1., 2. |
|  | - pobyt v přírodě (škola v přírodě, turistika, ochrana přírody, školní výlet) |  | 1., 2.  2. |
|  | - bruslení (základní výcvik v 10 lekcích v 1. až 5. ročníku, základy techniky, bezpečnost na ledě) - lyžování (základy techniky lyžování, bezpečnost na sněhu | OSV 1.5 | 1., 2.  2. |
|  | - koncepce lyžování na ZŠ - základní kurz ve 2. a 4. ročníku, pokračující v 5. - 7. ročníku, závěrečný v 8. a 9. ročníku - Alpy) | OSV 1.6 |  |
|  | spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích | - spolupracuje ve dvojici, skupině, družstvu - zná pravidla drobných her | - základní pravidla pohybových činností - herní činnosti jednotlivce - spolupráce ve hře (tým) při soutěži - správné zásady jednání a chování (týmová strategie) |  | 1., 2., 3. |
|  | uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy | - zná základní hygienické zásady (oblečení, jídlo, pitný režim) a pravidla bezpečnosti | - hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí - vhodné obutí a oblečení - bezpečnost při TV (oblečení, nářadí, organizace, chování, komunikace) | Prvouka - Zdraví, rodina | 1., 2., 3. |
|  | reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci | - vhodně a správně komunikuje s vyučujícím a spolužáky | - komunikace v TV (základní názvosloví, povely, signály) - organizace v TV (organizace prostoru a činností) - reakce jednotlivce při nevolnosti, poranění, úrazu |  | 1., 2., 3. 1., 2. 1., 2., 3. |
|  | adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti  zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti. | - zvládne základní plaveckou výuku | - hygiena plavání,  - adaptace na vodní prostředí,  - základní plavecké dovednosti,  - jeden plavecký způsob (plavecká technika),  - prvky sebezáchrany a bezpečnosti |  | 2.,3. |
| 5.8.2.2. | 1. stupeň - 2. období |  |  |  |  |
|  | podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti | - využívá nabídky pohybových činností ve škole, sleduje a hodnotí své výkony (výsledky) | - kondiční formy cvičení - rozvoj forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu | OSV 1.3 | 3., 4., 5. |
|  | zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením | - rozvíjí osvojené pohybové činnosti | - průprava před pohybovou činností - uklidnění po zátěži - napínací a protahovací cvičení - zdravotně zaměřené činnosti (správné držení těla, zvedání zátěže, průpravná, relaxační a kompenzační cvičení) | OSV 1.4 | 3., 4., 5. |
|  | zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her |  | - složitější pohybové hry (průprava sportovních her) - akrobacie - cvičení s náčiním - cvičení na nářadí  - základy estetického pohybu - vyjádření se pohybem (tanec) |  | 3., 4., 5. |
|  | uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka | - dodržuje pravidla hygieny a bezpečnosti - zavolá nebo dle možností poskytne první pomoc při úrazu | - hygiena při TV (hygiena činností, prostředí, oblečení) - bezpečnost při TV (první pomoc při nevolnosti, poranění, úrazu) | Prvouka - Bezpečnost a zdraví | 3., 4., 5. |
|  | jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti | - rozlišuje správné a nesprávné provedení pohybové činnosti | - hodnocení kvality provedení v TV (správnost) - reakce na TV signály |  | 3., 4., 5. |
|  | jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví | - jedná v duchu poučení a bezpečnosti při TV | - zásady jednání a chování při TV (fair play, olympijské ideály a symboly) | OSV 1.6  OSV 1.11 | 3., 4., 5. |
|  | užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení | - je schopen řídit se povely k zaujmutí základních poloh těla a provede hlášené obraty a pohyby | - komunikace v TV (základní tělocvičné názvosloví, smluvené signály a povely) - organizace v TV (nákres a popis cvičení) |  | 3., 4., 5. |
|  | zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy | - řídí a rozhoduje drobné hry | - pravidla pohybových činností (hry, soutěže, závody) |  | 3., 4., 5. |
|  | změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky | - umí použít pásmo, stopky aj. | -základy měření a posuzování pohybových dovedností (čas, vzdálenost, provedení, pohybové testy) |  | 4., 5. |
|  | orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace | - sleduje nabídku školy k pohybovým aktivitám | - zdroje informací o pohybových činnostech (jednodenní a víkendové akce školy a sportovní kurzy) | OSV 1.5 | 4., 5. |
|  | uplatňuje základní pravidla bezpečného chování účastníka silničního provozu, jedná tak, aby neohrožoval zdraví své a zdraví jiných | pozná základní dopravní značky a dodržuje pravidla bezpečnosti provozu pro cyklisty a chodce  umí ošetřit drobná poranění zná základní vybavení lékárničky | bezpečné chování v silničním provozu~~,~~ dopravní značky; předcházení rizikovým situacím v dopravě a v dopravních prostředcích (bezpečnostní prvky) |  | 4. |
| 5.8.3. | ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA |  |  |  |  |
| 5.8.3.1. | 1. stupeň - 1. období |  |  |  |  |
|  | uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy | - osvojil si sestavy cviků ke korekci zdravotního oslabení | - základní způsoby držení těla při školních činnostech | OSV 1.4 | 1., 2. |
|  | zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením | - zvládá sestavy cviků ke korekci zdravotního oslabení | - strečink, protahovací a dechová cvičení |  | 1., 2. |
| 5.8.3.2. | 1. stupeň - 2. období |  |  |  |  |
|  | zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování | - na základě individuálního plánu pravidelně provádí cvičení ke korekci zdravotního oslabení | - nácvik souboru speciálních cvičení podle oslabení | OSV 1.4 | 3., 4., 5. |
|  | zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle podle pokynů učitele |  | - nácvik a upevňování speciálních cvičení |  | 3., 4., 5. |
|  | upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením | - upozorní vyučující na nevhodné pohybové aktivity vzhledem k jeho oslabení | - vnímání vlivu cvičení, sebekontrola, kontraindikace zdravotního oslabeni |  | 3., 4., 5. |