

## **TĚLESNÁ VÝCHOVA**

### **Charakteristika vyučovacího předmětu**

#### **Obsahové, časové a organizační vymezení**

Vyučovací předmět Tělesná výchova se vyučuje jako samostatný předmět ve všech ročnících: V 1. – 5. ročníku - 2 hodiny týdně

Vzdělávací obsah je rozdělen na 3 tematické okruhy:

Činnosti ovlivňující zdraví – význam pohybu pro zdraví, příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu, hygiena při TV, bezpečnost při pohybových činnostech

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností – pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, průpravné úpoly, základy atletiky, základy sportovních her, turistika a pobyt v přírodě, plavání

Činnosti podporující pohybové učení – komunikace v TV, organizace při TV, zásady jednání a chování, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností, měření a posuzování pohybových dovedností, zdroje informací o pohybových činnostech

#### **Organizace**

Žáci s přihlédnutím k určité sportovní aktivitě cvičí v tělocvičně, na hřišti nebo ve volné přírodě.

V předmětu Tělesná výchova se realizují tematické okruhy **průřezových témat**:

Osobnostní a sociální výchova (Poznávání, Sebepoznání, Seberegulace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice, Řešení problémů, Hodnoty, postoje)

Výchova demokratického občana (Občanská společnost a škola, Občan, společnost a škola, Občan, společnost, stát, Formy participace v politickém životě, Principy demokracie)

Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech (Evropa a svět nás zajímá, Objevujeme Evropu a svět, Jsme Evropané)

Multikulturní výchova (Lidské vztahy, Multikulturalita, Princip sociálního smíru, solidarity)

Environmentální výchova (Ekosystémy, Základní podmínky života, lidské aktivity, problémy životního prostředí, vztah člověka a prostředí)

Mediální výchova (Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení, Fungování a vliv médií ve společnosti, Práce v realizačním týmu)

#### **Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvíjení klíčových kompetencí žáků**

##### Kompetence k učení

- žáci jsou vedeni osvojení si základního tělocvičného názvosloví
- žáci porovnávají základní pohybové výkony s předchozími
- žáci se orientují v informačních zdrojích o aktivitách a sportovních akcích
- učitel umožňuje žákům, aby se naučili na základě jasných kritérií hodnotit své činnosti nebo výsledky

##### Kompetence k řešení problémů

- žáci uplatňují zásady bezpečného chování ve sportovním prostředí a učí se adekvátně reagovat v situaci úrazu spolužáka
- žáci řeší problémy v souvislosti s nesportovním chováním, nevhodným sportovním prostředím a nevhodným sportovním náčiním a nářadím
- učitel dodává žákům sebedůvěru

- učitel podle potřeby žákům pomáhá

#### Kompetence komunikativní

- žáci jsou vedeni ke spolupráci při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
- žáci se učí reagovat na základní povely a pokyny a sami je i vydávají
- žáci se učí organizovat jednoduché pohybové soutěže, činnosti a jejich varianty
- učitel vede žáky k vzájemnému naslouchání a oceňování přínosu druhých
- učitel vytváří příležitosti pro relevantní komunikaci

#### Kompetence sociální a personální

- žáci jsou vedeni k jednání v duchu fair-play
- žáci dodržují pravidla
- žáci označí přestupky
- žáci respektují opačné pohlaví
- žáci se učí zvládat pohybové činnosti ve skupině
- učitel zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat
- učitel umožňuje každému žákovi zažít úspěch

#### Kompetence občanské

- žáci se podílí na realizaci pohybového režimu
- žáci projevují přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení své zdatnosti
- žáci spojují svou pohybovou činnost se zdravím, zařazují si do vlastního pohybového režimu korektivní cvičení
- žáci se učí být ohleduplní a taktní
- učitel vede žáky ke kritickému myšlení, hodnotí cvičení
- učitel umožňuje žákům, aby se podíleli na utváření kritérií hodnocení činností nebo jejich výsledků

#### Kompetence pracovní

- žáci jsou vedeni k uplatňování hlavních zásad hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném životě
- žáci se učí užívat jednotlivé tělocvičné nářadí a náčiní

**Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**  
**Vyučovací předmět: Tělesná výchova**  
**Ročník: 1.**

UČIVO	VÝSTUPY	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA	POZNÁMKY
<p><b><u>Činnosti ovlivňující zdraví</u></b>  <b>Význam pohybu pro zdraví</b>                      Pohybový režim žáků                      Délka a intenzita pohybu  <b>Příprava organismu</b>                      Protahovací a napínací cvičení                      Příprava na cvičení  <b>Hygiena při TV</b>                      Vhodné oblečení a obutí                      Hygiena pohybových činností a prostředí  <b>Bezpečnost při pohybových činnostech</b>                      Organizace bezpečnost cvičebního prostoru                      První pomoc  <b>Zdravotně zaměřené činnosti</b>                      Průpravná, kompenzační, koordinační, relaxační, vyrovnávací a tvořivá cvičení                      Správné držení těla  <b>Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu</li> <li>• zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou</li> <li>• předvede napínací a protahovací cvičení</li> <li>• dokáže vysvětlit, proč se rozcvičuje</li> <li>• správně provádí cviky pod vedením učitele</li> <li>• používá vhodné oblečení a obuv na sport</li> <li>• dodržuje hygienu při pohybových činnostech</li> <li>• bezpečně připravuje a ukládá náradí, náčiní a pomůcky zvládá jejich pojmy</li> <li>• zná první pomoc při TV</li> <li>• dodržuje pokyny pro bezpečnost</li> <li>• umí se uklidnit po zátěži</li> <li>• zvládá správné držení těla</li> <li>• zvládá správné zvedání zátěže</li> <li>• učí se základy asertivního chování, snaží se osvojit si základy pozitivního hodnocení k sobě a druhým, učí se úctě k druhým, zvláště k těm, kteří mají nějaký handicap, pokouší se umět prohrávat a překonávat neúspěch</li> </ul>	<p>OSV - Poznávání                      Sebezpoznavání                      Sebergulace                      Psychohygiena</p> <p>VDO - Občanská společnost a škola                      Principy demokracie                      Občan, společnost, stát</p>	
<p><b><u>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</u></b>  <b>Pohybové hry</b>                      Netradiční pohybové hry a aktivity                      Pohybová tvořivost</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základní pojmy a pravidla související s osvojovanými hrami a používaným náčiním</li> <li>• umí využít předměty denní potřeby k pohybovým hrám</li> </ul>	<p>OSV - Poznávání lidí                      Mezilidské vztahy                      Komunikace                      Kooperace a kompetice</p>	

## Základní škola Tábor-Čekanice

<p><b>Kondiční a rytmická cvičení</b>          Jednoduché tance          Kondiční cvičení s hubou</p> <p><b>Základy gymnastiky</b>          Průpravná cvičení - pády vzad, kotoul vpřed          Cvičení s náčiním a na nářadí - lavička, šplh o tyči s přírazem, cvičení s náčiním, cvičení na žebřinách</p> <p><b>Průpravné úpoly</b>          Přetahy a přetlaky</p> <p><b>Základy atletiky</b>          Běžecská abeceda          Rychlé běhy - 50m          Běh v terénu          Hod míčkem bez rozběhu</p> <p><b>Základy sportovních her</b>          Manipulace s míčem          Průpravné hry          Spolupráce ve hře</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zná základní organizační povely pro realizaci her</li> <li>• dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech</li> <li>• předvede dva jednoduché taneční kroky s hudbou, základní estetický pohyb těla a jeho části (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla)</li> <li>• zvládne rytmizovaný pohyb, nápodobu pohybem, tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem</li> <li>• soustředí se na hudební a rytmický doprovod, vnímá a prožívá rytmus, tempo a melodii</li> <li>• předvede v souladu se svými individuálními schopnostmi pády vzad</li> <li>• předvede kotoul vpřed</li> <li>• zvládne přeskok přes lavičku, základy gymnastického odrazu, chůzi bez dopomoci a jiné obměny</li> <li>• šplhá na tyči s přírazem obouoř, snaží se vyšplhat co nejvýš</li> <li>• zvládne sestavu se zvoleným náčiním</li> <li>• zvládne jednoduchá cvičení na žebřinách</li> <li>• dokáže přetahy a přetlaky</li> <li>• opakuje přesně po učiteli běžecskou abecedu</li> <li>• zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu</li> <li>• zvládá základní techniku běhu, hod míčkem z místa</li> <li>• předvede základní pohybové výkony</li> <li>• účastní se atletických soutěží</li> <li>• zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti</li> <li>• ovládá držení míče jednoruč a obouruč</li> <li>• manipuluje s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti (na místě i v pohybu, vyvolenou i opačnou rukou)</li> <li>• zvládá základní přihrávky rukou (vyvolenou</li> </ul>	<p>Kreativita          MeV - Interpretace vztahu mediál. dělení a reality          Práce v realizačním týmu          Fungování a vliv médií ve společnosti</p> <p>MuV - Lidské vztahy          Multikulturalita</p> <p>OSV - Poznávání lidí          Mezilidské vztahy          Komunikace</p>	
---	---	--	--

## Základní škola Tábor-Čekanice

<p><b>Turistika</b> Chůze v terénu Ochrana přírody Pobyt v přírodě</p> <p><b>Hry na sněhu</b></p>	<p>i opačnou)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• umí základní sportovní hry - vybíjená, fotbal (se zjednodušenými pravidly, na malém hřišti)</li> <li>• ovládá a dodržuje základní pravidla</li> <li>• snaží se spolupracovat s ostatními hráči</li> <li>• učí se spolupracovat, snaží se osvojit si základy pozitivního hodnocení k sobě i druhým, dodržuje pravidla her, učí se sebeovládání</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dokáže překonat přírodní překážky</li> <li>• předvede chůzi a skluz</li> <li>• zná správné chování v dopravních prostředcích při přesunu</li> <li>• respektuje ochranu životního prostředí</li> </ul>	<p>Kooperace a kompetice Kreativita Řešení problémů Hodnoty a postoje</p> <p>EV - Základní podmínky života Lidské aktivity, problémy život. prostř. Vztah člověka a prostředí</p>	
<p><b><u>Činnosti podporující pohybové učení</u></b></p> <p><b>Komunikace v TV</b> Základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností Smluvené povely a signály</p> <p><b>Organizace při TV</b></p> <p><b>Zásady správného chování a jednání</b></p> <p><b>Pravidla, měření a posuzování pohybových činností, zdroje informací</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• správně reaguje na jednoduché povely a signály</li> <li>• dokáže nastoupit s ostatními do řadu, dvojřadu, do družstev</li> <li>• zná základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dodržuje zásady fair play a pozná přestupek</li> <li>• adekvátně na přestupek reaguje</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá měření výkonů, základní pohybové testy</li> <li>• zná pravidla her, závodů a soutěží</li> </ul>	<p>EGS - Evropa a svět nás zajímá Objevujeme Evropu a svět Jsme Evropané</p>	

**Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**  
**Vyučovací předmět: Tělesná výchova**  
**Ročník: 2.**

UČIVO	VÝSTUPY	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA	POZNÁMKY
<p><b><u>Činnosti ovlivňující zdraví</u></b>  <b>Význam pohybu pro zdraví</b>                      Pohybový režim žáků                      Délka a intenzita pohybu  <b>Příprava organismu</b>                      Protahovací a napínací cvičení                      Příprava na cvičení  <b>Hygiena při TV</b>                      Vhodné oblečení a obutí                      Hygiena pohybových činností a prostředí  <b>Bezpečnost při pohybových činnostech</b>                      Organizace bezpečnost cvičebního prostoru                      První pomoc  <b>Zdravotně zaměřené činnosti</b>                      Průpravná, kompenzační, koordinační, relaxační, vyrovnávací a tvořivá cvičení                      Správné držení těla  <b>Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu</li> <li>• zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou</li> <li>• předvede napínací a protahovací cvičení</li> <li>• dokáže vysvětlit, proč se rozcvičuje</li> <li>• správně provádí cviky pod vedením učitele</li> <li>• používá vhodné oblečení a obuv na sport</li> <li>• dodržuje hygienu při pohybových činnostech</li> <li>• bezpečně připravuje a ukládá náradí, náčiní a pomůcky zvládá jejich pojmy</li> <li>• zná první pomoc při TV</li> <li>• dodržuje pokyny pro bezpečnost</li> <li>• umí se uklidnit po zátěži</li> <li>• zvládá správné držení těla</li> <li>• zvládá správné zvedání zátěže</li> <li>• učí se základy asertivního chování, snaží se osvojit si základy pozitivního hodnocení k sobě a druhým, učí se úctě k druhým, zvláště k těm, kteří mají nějaký handicap, pokouší se umět prohrávat a překonávat neúspěch</li> </ul>	<p>OSV - Poznávání                      Sebezpoznavání                      Seberegulace                      Psychohygiena</p> <p>VDO - Občanská společnost a škola                      Principy demokracie                      Občan, společnost, stát</p>	
<p><b><u>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</u></b>  <b>Pohybové hry</b>                      Netradiční pohybové hry a aktivity                      Pohybová tvořivost</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základní pojmy a pravidla související s osvojovanými hrami a používaným náčiním</li> <li>• umí využít předměty denní potřeby k pohybovým hrám</li> </ul>	<p>OSV - Poznávání lidí                      Mezilidské vztahy                      Komunikace                      Kooperace a kompetice</p>	

## Základní škola Tábor-Čekanice

<p><b>Kondiční a rytmická cvičení</b> Jednoduché tance Kondiční cvičení s hubou</p> <p><b>Základy gymnastiky</b> Průpravná cvičení - pády vzad, pády stranou, kotoul vpřed Cvičení s náčiním a na nářadí - lavička, šplh o tyči s přírazem, cvičení s náčiním, cvičení s trampolínou, se švédskou bednou</p> <p><b>Průpravné úpoly</b> Přetahy a přetlaky</p> <p><b>Základy atletiky</b> Běžecská abeceda Rychlé běhy - 50m Běh v terénu Hod míčkem bez rozběhu</p> <p><b>Základy sportovních her</b> Manipulace s míčem Průpravné hry Spolupráce ve hře</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zná základní organizační povely pro realizaci her</li> <li>• dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech</li> <li>• předvede dva jednoduché taneční kroky s hudbou, základní estetický pohyb těla a jeho části (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla)</li> <li>• zvládne rytmizovaný pohyb, nápodobu pohybem, tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem</li> <li>• soustředí se na hudební a rytmický doprovod, vnímá a prožívá rytmus, tempo a melodii</li> <li>• předvede v souladu se svými individuálními schopnostmi pády vzad a stranou</li> <li>• předvede kotoul vpřed</li> <li>• zvládne přeskok přes lavičku, základy gymnastického odrazu, chůzi bez dopomoci a jiné obměny</li> <li>• šplhá na tyči s přírazem obouoř, snaží se vyšplhat co nejvýš</li> <li>• zvládne sestavu se zvoleným náčiním</li> <li>• dokáže skoky prosté snožmo z trampolínky</li> <li>• zvládne výskok do vzporu dřepmo na švédskou bednu</li> <li>• dokáže přetahy a přetlaky</li> <li>• opakuje přesně po učiteli běžecskou abecedu</li> <li>• zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu</li> <li>• zvládá základní techniku běhu, hodu míčkem z místa</li> <li>• předvede základní pohybové výkony</li> <li>• zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti</li> <li>• ovládá držení míče jednoruč a obouruč</li> <li>• manipuluje s míčem odpovídající velikosti</li> </ul>	<p>Kreativita MeV - Interpretace vztahu mediál. dělení a reality Práce v realizačním týmu Fungování a vliv médií ve společnosti</p> <p>MuV - Lidské vztahy Multikulturalita</p> <p>OSV - Poznávání lidí Mezilidské vztahy Komunikace</p>	
--	---	--	--

## Základní škola Tábor-Čekanice

<p><b>Turistika</b> Chůze v terénu Ochrana přírody Pobyt v přírodě</p> <p><b>Hry na sněhu</b></p>	<p>a hmotnosti (na místě i v pohybu, vyvolenou i opačnou rukou)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základní přihrávky rukou (vyvolenou i opačnou)</li> <li>• umí základní sportovní hry - vybíjená, fotbal (se zjednodušenými pravidly, na malém hřišti)</li> <li>• ovládá a dodržuje základní pravidla</li> <li>• snaží se spolupracovat s ostatními hráči</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dokáže překonat přírodní překážky</li> <li>• předvede chůzi a skluz</li> <li>• zná správné chování v dopravních prostředcích při přesunu</li> <li>• respektuje ochranu životního prostředí</li> </ul>	<p>Kooperace a kompetice Kreativita Řešení problémů Hodnoty a postoje</p> <p>EV - Základní podmínky života Lidské aktivity, problémy život. prostř. Vztah člověka a prostředí</p>	
<p><b><u>Činnosti podporující pohybové učení</u></b></p> <p><b>Komunikace v TV</b> Základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností Smluvené povely a signály</p> <p><b>Organizace při TV</b></p> <p><b>Zásady správného chování a jednání</b></p> <p><b>Pravidla, měření a posuzování pohybových činností, zdroje informací</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• správně reaguje na jednoduché povely a signály</li> <li>• dokáže nastoupit s ostatními do řadu, dvojřadu, do družstev</li> <li>• zná základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dodržuje zásady fair play a pozná přestupek</li> <li>• adekvátně na přestupek reaguje</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá měření výkonů, základní pohybové testy</li> <li>• zná pravidla her, závodů a soutěží</li> <li>• učí se spolupracovat, snaží se osvojit si základy pozitivního hodnocení k sobě i druhým, dodržuje pravidla her, učí se sebeovládání</li> </ul>	<p>EGS - Evropa a svět nás zajímá Objevujeme Evropu a svět Jsme Evropané</p>	



**Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**  
**Vyučovací předmět: Tělesná výchova**  
**Ročník: 3.**

UČIVO	VÝSTUPY	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA	POZNÁMKY
<p><b>Činnosti ovlivňující zdraví</b>  <b>Význam pohybu pro zdraví</b>                      Pohybový režim žáků                      Délka a intenzita pohybu  <b>Příprava organismu</b>                      Protahovací a napínací cvičení                      Příprava na cvičení  <b>Hygiena při TV</b>                      Vhodné oblečení a obutí                      Hygiena pohybových činností a prostředí  <b>Bezpečnost při pohybových činnostech</b>                      Organizace bezpečnost cvičebního prostoru                      První pomoc</p> <p><b>Zdravotně zaměřené činnosti</b>                      Průpravná, kompenzační, koordinační, relaxační, vyrovnávací a tvořivá cvičení                      Správné držení těla  <b>Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu</li> <li>• zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou</li> <li>• předvede napínací a protahovací cvičení</li> <li>• dokáže vysvětlit, proč se rozcvičuje</li> <li>• správně provádí cviky pod vedením učitele</li> <li>• používá vhodné oblečení a obuv na sport</li> <li>• dodržuje hygienu při pohybových činnostech</li> <li>• uvědomuje si různá nebezpečí při sportovních hrách a snaží se jim zabránit</li> <li>• bezpečně připravuje a ukládá náradí, náčiní a pomůcky zvládá jejich pojmy</li> <li>• zná první pomoc při TV</li> <li>• umí se uklidnit po zátěži</li> <li>• zvládá správné držení těla při různých činnostech</li> <li>• zvládá správné zvedání zátěže</li> <li>• učí se základům asertivního chování – vztah k druhým, úcta k sobě a druhým, spolupráce mezi vrstevníky, iniciativa nepřijata jinými, zpracování neúspěchu</li> </ul>	<p>OSV - Poznávání                      Sebezpoznavání                      Seberegulace                      Psychohygiena</p> <p>VDO - Občanská společnost a škola                      Principy demokracie                      Občan, společnost, stát</p>	

## Základní škola Tábor-Čekanice

<p><b>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</b></p> <p><b>Pohybové hry</b> Netradiční pohybové hry a aktivity Pohybová tvořivost</p> <p><b>Kondiční a rytmická cvičení</b> Jednoduché tance Kondiční cvičení s hubou</p> <p><b>Základy gymnastiky</b> Průpravná cvičení - pády vzad, pády stranou, kotoul vpřed, vzad a jeho modifikace Cvičení s náčiním a na nářadí - lavička, šplh o tyči s přírazem, cvičení s náčiním, cvičení s trampolínou, se švédskou bednou Přeskoky Průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku Roznožka přes kozu našif Přeskok přes švédskou bednu Hrazda</p> <p><b>Průpravné úpoly</b> Přetahy a přetlaky</p> <p><b>Základy atletiky</b> Běžecá abeceda - liftink, skiping, zakopávání Rychlé běhy - 60 m Vytrvalostní běh - až do 15 s Vytrvalostní běh - 600m</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základní pojmy a pravidla související s osvojovanými hrami a používaným náčiním</li> <li>• umí využít předměty denní potřeby k pohybovým hrám</li> <li>• zná základní organizační povely pro realizaci her</li> <li>• dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech</li> <li>• předvede dva jednoduché taneční kroky s hudbou, základní estetický pohyb těla a jeho části (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla)</li> <li>• zvládne rytmizovaný pohyb, nápodobu pohybem, tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem</li>   <li>• soustředí se na hudební a rytmický doprovod, vnímá a prožívá rytmus, tempo a melodii</li>   <li>• předvede v souladu se svými individuálními schopnostmi pády vzad a stranou</li> <li>• předvede kotoul vpřed a vzad a jeho modifikace</li> <li>• zvládne přeskok přes lavičku, chůzi bez dopomoci a jiné obměny</li> <li>• šplhá na tyči s přírazem obouoř do výše 4 metrů</li> <li>• zvládne sestavu se zvoleným náčiním</li> <li>• dokáže skoky prosté snořmo z trampolínky</li> <li>• zvládne výskok do vzporu dřepmo na švédskou bednu</li> <li>• snaží se zvládnout přeskok 2 - 4 dílů z trampolínky</li> <li>• zvládne základní dovednosti na hrazdě</li> <li>• snaží se s dopomocí o shyb stojmo - do vzporu vzad</li>   <li>• dokáže přetahy a přetlaky</li>   <li>• opakuje přesně po učiteli běžecá abecedu</li> <li>• zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu</li> <li>• zvládá základní techniku běhu, hodů míčkem</li> </ul>	<p>OSV - Poznávání lidí Mezilidské vztahy Komunikace Kooperace a kompetice Kreativita</p> <p>MeV - Interpretace vztahu mediál. dělení a reality Práce v týmu Fungování a vliv médií ve společnosti</p>	
--	---	--	--

## Základní škola Tábor-Čekanice

<p>Běh v terénu          Hod míčkem ze správného odhodového postoje          Hod míčkem s rozběhem          Skok do dálky s rozběhem</p> <p><b>Základy sportovních her</b>          Manipulace s míčem          Vybíjená          Basketbal          Kopaná</p> <p>Průpravné hry          Spolupráce ve hře</p> <p><b>Turistika</b>          Chůze v terénu          Ochrana přírody          Pobyt v přírodě</p> <p><b>Hry na sněhu</b></p>	<p>z místa, s rozběhem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• předvede základní pohybové výkony</li> <li>• skočí do dálky po rozběhu a odrazu z jedné nohy</li> <li>• účastní se atletických závodů</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základní způsoby házení a chytání míče</li> <li>• rozlišuje míč na basketbal a volejbal</li> <li>• učí se ovládat hru s basketbalovým míčem</li> <li>• nacvičuje střelbu na koš - obouruč, jednoruč</li> <li>• nacvičuje přehazovanou</li> <li>• zná cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti</li> <li>• umí přihrávky jednoruč a obouruč, driblink</li> <li>• manipuluje s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti (na místě i v pohybu, vyvolenou i opačnou rukou)</li> <li>• zvládá základní přihrávky rukou (vyvolenou i opačnou)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• umí základní sportovní hry - vybíjená, basketbal, kopanou (se zjednodušenými pravidly, na malém hřišti)</li> <li>• ovládá a dodržuje základní pravidla</li> <li>• snaží se spolupracovat s ostatními hráči</li> <li>• společné plnění úkolů, radost ze společné práce, osvojuje si základy pozitivního hodnocení sebe a druhých</li> <li>• učí se sebeovládání</li> <li>• uvědomuje si své schopnosti a silné stránky, utváří své pozitivní sebehodnocení</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dokáže překonat přírodní překážky</li> <li>• předvede chůzi a skluz</li> <li>• zná správné chování v dopravních prostředcích při přesunu</li> <li>• respektuje ochranu životního prostředí</li> </ul>	<p>OSV - Poznávání lidí          Mezilidské vztahy          Komunikace          Kooperace a kompetice          Kreativita          Řešení problémů          Hodnoty a postoje</p> <p>MuV - Lidské vztahy          Multikulturalita</p> <p>EV - Základní podmínky života          Lidské aktivity, problémy život. prostř.          Vztah člověka a prostředí</p>	
--	---	--	--

## Základní škola Tábor-Čekanice

<p><b><u>Činnosti podporující pohybové učení</u></b></p> <p><b>Komunikace v TV</b> Základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností Smluvené povely a signály</p> <p><b>Organizace při TV</b></p> <p><b>Zásady správného chování a jednání</b></p> <p><b>Pravidla, měření a posuzování pohybových činností, zdroje informací</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• správně reaguje na jednoduché povely a signály</li> <li>• dokáže nastoupit s ostatními do řadu, dvojřadu, do družstev</li> <li>• zná základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností</li> <li>• dodržuje zásady fair play a pozná přestupek</li> <li>• adekvátně na přestupek reaguje</li> <li>• umí se dohodnout na spolupráci a jednoduché taktice družstva a dodržovat ji</li> <li>• zvládá měření výkonů, základní pohybové testy</li> <li>• zná pravidla her, závodů a soutěží</li> </ul>	<p>EGS - Evropa a svět nás zajímá Objevujeme Evropu a svět Jsme Evropané</p>	
--	--	--	--

**Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**  
**Vyučovací předmět: Tělesná výchova**  
**Ročník: 4.**

UČIVO	VÝSTUPY	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA	POZNÁMKY
<p><b>Činnosti ovlivňující zdraví</b>  <b>Význam pohybu pro zdraví</b>                      Pohybový režim žáků                      Délka a intenzita pohybu  <b>Příprava organismu</b>                      Protahovací a napínací cvičení                      Příprava na cvičení  <b>Hygiena při TV</b>                      Vhodné oblečení a obutí                      Hygiena pohybových činností a prostředí  <b>Bezpečnost při pohybových činnostech</b>                      Organizace bezpečnost cvičebního prostoru                      První pomoc</p> <p><b>Zdravotně zaměřené činnosti</b>                      Průpravná, kompenzační, koordinační, relaxační, vyrovnávací a tvořivá cvičení                      Správné držení těla  <b>Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu</li> <li>• uplatňuje kondičně zaměřené činnosti</li> <li>• zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou</li> <li>• předvede napínací a protahovací cvičení</li> <li>• dokáže vysvětlit, proč se rozcvičuje</li> <li>• správně provádí cviky pod vedením učitele</li> <li>• používá vhodné oblečení a obuv na sport</li> <li>• uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí</li> <li>• uvědomuje si různá nebezpečí při sportovních hrách a snaží se jim zabránit</li> <li>• bezpečně připravuje a ukládá nářadí, náčiní a pomůcky zvládá jejich pojmy</li> <li>• adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</li> <li>• zná první pomoc při TV</li> <li>• umí se uklidnit po zátěži</li> <li>• zvládá správné držení těla při různých činnostech</li> <li>• zvládá správné zvedání zátěže</li> <li>• učí se základy asertivního chování – iniciativa – ve vztahu k jiným, hledá možnosti, jak vycházet s jinými lidmi ve třídě, mezi vrstevníky, iniciativa nepřijata jinými, zpracování neúspěchu</li> </ul>	<p>OSV - Poznávání                      Sebezpoznavání                      Seberegulace                      Psychohygiena</p> <p>VDO - Občanská společnost a škola                      Principy demokracie                      Občan, společnost, stát</p>	

## Základní škola Tábor-Čekanice

<p><b><u>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</u></b>  <b>Pohybové hry</b>          Netradiční pohybové hry a aktivity          Pohybová tvořivost</p> <p><b>Kondiční a rytmická cvičení</b>          Jednoduché tance</p> <p>Kondiční cvičení s hubou</p> <p><b>Základy gymnastiky</b>          Průpravná cvičení - pády vzad, pády stranou          Kotoul vpřed, vzad a jeho modifikace          Průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou          Stoj na rukou s dopomocí          Cvičení s náčiním a na nářadí - lavička, šplh o tyči s přírazem, cvičení s náčiním, cvičení s trampolínou, se švédskou bednou          Přeskoky          Průpravná cvičení pro nacvik gymnastického odrazu z můstku          Roznožka přes kozu našir          Přeskok přes švédskou bednu          Hrazda</p> <p><b>Průpravné úpoly</b>          Přetahy a přetlaky</p> <p><b>Základy atletiky</b>          Běžecá abeceda - liftink, skiping, zakopávání          Rychlé běhy - 60 m          Vytrvalostní běh - až do 15 s          Vytrvalostní běh - 600m</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základní pojmy a pravidla související s osvojovanými hrami a používaným náčiním</li> <li>• umí využít předměty denní potřeby k pohybovým hrám</li> <li>• zná základní organizační povely pro realizaci her</li> <li>• dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech</li> <li>• předvede dva jednoduché taneční kroky s hudbou, základní estetický pohyb těla a jeho části (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla)</li> <li>• zvládne rytmizovaný pohyb, nápodobu pohybem, tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem</li> <li>• soustředí se na hudební a rytmický doprovod, vnímá a prožívá rytmus, tempo a melodii</li> <li>• předvede v souladu se svými individuálními schopnostmi pády vzad a stranou</li> <li>• předvede kotoul vpřed a vzad a jeho modifikace, spojené kotouly</li> <li>• snaží se zvládnout stoj na rukou s dopomocí</li> <li>• zvládne přeskok přes lavičku, chůzi bez dopomoci a jiné obměny</li> <li>• šplhá na tyči s přírazem obouoř do výše 4 metrů</li> <li>• zvládne sestavu se zvoleným náčiním</li> <li>• dokáže skoky prosté snořmo z trampolínky</li> <li>• zvládne výskok do vzporu dřepmo na švédskou bednu</li> <li>• snaží se zvládnout přeskok 2 - 4 dílů z trampolínky</li> <li>• zvládne základní dovednosti na hrazdě</li> <li>• snaží se s dopomocí o shyb stojmo - do vzporu vzad</li> <li>• dokáže přetahy a přetlaky</li> <li>• opakuje přesně po učiteli běžecou abecedu</li> <li>• zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu</li> <li>• zvládá základní techniku běhu, hodů míčkem</li> </ul>	<p>OSV - Poznávání lidí          Mezilidské vztahy          Komunikace          Kooperace a kompetice          Kreativita</p> <p>MeV - Interpretace vztahu mediál. dělení a reality          Práce v týmu          Fungování a vliv médií ve společnosti</p>
---	--	--

## Základní škola Tábor-Čekanice

<p>Běh v terénu          Hod míčkem ze správného odhodového postoje          Hod míčkem s rozběhem          Skok do dálky s rozběhem</p> <p><b>Základy sportovních her</b>          Manipulace s míčem          Vybíjená          Basketbal          Kopaná          Průpravné hry          Spolupráce ve hře</p> <p><b>Turistika</b>          Chůze v terénu          Ochrana přírody          Pobyt v přírodě</p> <p><b>Hry na sněhu</b></p>	<p>z místa, s rozběhem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• předvede základní pohybové výkony</li> <li>• skočí do dálky po rozběhu a odrazu z jedné nohy</li> <li>• účastní se atletických závodů</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ovládá držení míče jednoruč a obouruč, přihrávky</li> <li>• ovládá vedení míče driblingem</li> <li>• střílí jednoruč a obouruč na koš (z místa i v pohybu, vyvolenou rukou)</li> <li>• pohybuje s míčem a bez míče, zastavení</li> <li>• nacvičuje přehazovanou</li> <li>• zná cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti</li> <li>• manipuluje s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti (na místě i v pohybu, vyvolenou i opačnou rukou)</li> <li>• zvládá základní přihrávky rukou (vyvolenou i opačnou)</li> <li>• umí základní sportovní hry - vybíjená, basketbal, kopaná (se zjednodušenými pravidly, na malém hřišti)</li> <li>• ovládá a dodržuje základní pravidla</li> <li>• snaží se spolupracovat s ostatními hráči</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dokáže překonat přírodní překážky</li> <li>• předvede chůzi a skluz</li> <li>• zná správné chování v dopravních prostředcích při přesunu</li> <li>• respektuje ochranu životního prostředí</li> </ul>	<p>OSV - Poznávání lidí          Mezilidské vztahy          Komunikace          Kooperace a kompetice          Kreativita          Řešení problémů          Hodnoty a postoje</p> <p>MuV - Lidské vztahy          Multikulturalita</p> <p>EV - Základní podmínky života          Lidské aktivity, problémy život. prostř.          Vztah člověka a prostředí</p>	
<p><b>Činnosti podporující pohybové učení</b></p> <p><b>Komunikace v TV</b>          Základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností          Smluvené povely a signály</p> <p><b>Organizace při TV</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• správně reaguje na jednoduché povely a signály</li> <li>• dokáže nastoupit s ostatními do řady, dvojřadu, do družstev</li> <li>• užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví</li> <li>• cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</li> </ul>		

## Základní škola Tábor-Čekanice

<p><b>Zásady správného chování a jednání</b></p> <p><b>Pravidla, měření a posuzování pohybových činností, zdroje informací</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</li> <li>• orientuje se v informačních zdrojích a pohyb. aktivitách a sport. akcích ve škole i v místě bydliště</li> <li>• dodržuje zásady fair play a pozná přestupek</li> <li>• adekvátně na přestupek reaguje</li> <li>• umí se dohodnout na spolupráci a jednoduché taktice družstva a dodržovat ji</li> <li>• zvládá měření výkonů, základní pohybové testy</li> <li>• zná pravidla her, závodů a soutěží</li> <li>• je schopen spolupráce – radost ze společné činnosti a výsledku, vyjádření zájmu, základní pravidla spolupráce</li> <li>• akceptuje druhého – zážitek přijetí pro každé dítě, nácvik přátelského přijetí, umění odpustit, pomocí empatie předpokládat reakci druhých</li> <li>• uvědomuje si své schopnosti a silné stránky, utváří své pozitivní hodnocení</li> </ul>	<p>EGS - Evropa a svět nás zajímá  Objevujeme Evropu a svět  Jsme Evropané</p>	
--	---	--	--



**Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**  
**Vyučovací předmět: Tělesná výchova**  
**Ročník: 5.**

UČIVO	VÝSTUPY	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA	POZNÁMKY
<p><b><u>Činnosti ovlivňující zdraví</u></b>  <b>Význam pohybu pro zdraví</b>                      Pohybový režim, délka a intenzita pohybu</p> <p><b>Příprava organismu</b>                      Příprava před pohybovou činností, průpravná, kompenzační, relaxační cvičení</p> <p><b>Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</b>  <b>Hygiena při TV</b>                      Hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity  <b>Bezpečnost při pohybových činnostech</b>                      Organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost                      v šatně, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• žák se podílí na realizaci pravidelného pohybového režimu</li> <li>• žák zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</li> <li>• žák dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků</li> <li>• žák dbá na správné dýchání</li> <li>• postupně si osvojuje kompenzační a relaxační cviky</li> <li>• zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou</li> <li>• zná protahovací a napínací cviky pro zahřátí a uvolnění</li> <li>• projevuje přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení úrovně své zdatnosti</li> <li>• uplatňuje zásady pohybové hygieny</li> <li>• používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv</li> <li>• dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě, ve vodě</li> <li>• adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</li> </ul>	<p>OSV – Sebepoznání                      Hodnoty, postoje</p> <p>EV – Základní podmínky života</p> <p>MeV – Kritické čtení a vnímání mediál. sdělení</p>	

## Základní škola Tábor-Čekanice

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti</li> <li>• respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví, jedná v duchu fair-play</li> <li>• pozitivně se učí hodnotit druhé – v běžných podmínkách projevuje pozornost a laskavost, vyjadřuje uznání, připisuje pozitivní vlastnosti druhým, správně reaguje na pochvalu</li> </ul>		
<p><b>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</b>  <b>Pohybové a sportovní hry</b>  Základy sportovních her-míčové hry a pohybové hry, pohybová tvořivost, organizace při TV, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových her</p> <p><b>Základy gymnastiky</b>  Průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích</li> <li>• vytváří varianty osvojených pohybových her</li> <li>• zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy</li> <li>• zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</li> <li>• osvojuje si přihrávky míčem jednoruč a obouruč, driblink</li> <li>• rozlišuje míč na basketbal a volejbal</li> <li>• nacvičuje střelbu na koš</li> <li>• nacvičuje přehazovanou</li> <li>• zná pravidla přehazované, vybíjené a řídí se jimi</li> <li>• je schopen soutěžit v družstvu</li> <li>• umí se dohodnout na spolupráci a jednoduché taktice družstva a dodržovat ji</li> <li>• je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe a družstvo</li> <li>• pozná a označí přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje</li> <li>• zná techniku šplhu na tyči a pokouší se o šplh</li> </ul>	OSV – Kreativita Poznávání lidí Mezilidské vztahy Řešení problémů VDO – Občan, společnost, stát MuV – Lidské vztahy Multikulturalita EV – Lidské aktivity, problémy životního prostředí Vztah člověka a prostředí MeV – Práce v realizačním týmu	

## Základní škola Tábor-Čekanice

<p><b>Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti</b> Kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičným doprovodem</p> <p><b>Průpravné úpoly</b> Přetahy a přetlaky</p> <p><b>Základy atletiky</b> Rychlý běh, vytrvalý běh, skok do dálky, hod míčkem</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá cvičení na žíněnce – kotouly vpřed a vzad</li> <li>• provádí přitajování do výše čela na hrazdě, pokouší se o zvládnutí výmyku</li> <li>• osvojuje si správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na koze, výskok do kleku a dřepu, roznožku</li> <li>• provádí cvičení na švédské bedně</li> <li>• zdokonaluje se ve cvičení na ostatním nářadí – kruhy, žebřiny, lavičky</li> <li>• provádí kondiční cvičení s plnými míči</li> <li>• seznámí se s kondičním cvičením s hudbou</li>   <li>• osvojuje si základy estetického pohybu</li> <li>• osvojuje si průpravné úpoly zařazované v pohybové činnosti</li> <li>• nacvičí techniku nízkého a polovysokého startu</li> <li>• uběhne 600 m</li> <li>• zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky, hodů míčkem</li> <li>• reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele</li> </ul>		
--	--	--	--

## Základní škola Tábor-Čekanice

<p><b><u>Činnosti podporující pohybové učení</u></b>  <b>Komunikace v TV</b>  <b>Základní tělocvičné názvosloví, smluvené povely a signály</b>  <b>Organizace při TV</b>          Základní organizace prostoru a činností ve známém prostředí  <b>Zásady jednání a chování</b>          Fair – play          Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností          Hry, závody, soutěže</p> <p><b>Měření a posuzování pohybových dovedností</b>          Měření výkonů, základní pohybové testy</p> <p><b>Zdroje informací o pohybových činnostech</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• osvojí si a užívá základní pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní</li> <li>• užívá pojmy z pravidel sportů a soutěží</li> <li>• rozumí povelům a správně na ně reaguje</li> <li>• dokáže účelně využívat prostoru pro sportování</li> <li>• jedná v duchu fair – play</li> <li>• respektuje zdravotní handicap</li> <li>• dodržuje pravidla zjednodušených sportovních her</li> <li>• respektuje základní organizaci utkání – losování, zahájení, počítání skóre, ukončení utkání</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dokáže objektivně zhodnotit svůj výkon, porovnat ho s předchozími výsledky</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dovede získat informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i mimo rámec školy</li> </ul>	<p>OSV – Poznávání          Seberegulace          Psychohygienu          Komunikace          Kooperace          a kompetice</p> <p>VDO – Principy demokracie</p> <p>EGS – Evropa a svět nás zajímá          Objevujeme Evropu a svět</p> <p>MuV – Princip sociál. smíru, solidarity</p> <p>MeV – Fungování a vliv médií ve společnosti</p>	
--	--	--	--