

5.8.1.a Tělesná výchova pro I. stupeň

Charakteristika vyučovacího předmětu

Časové, organizační a obsahové vymezení

Tělesná výchova je součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Realizuje se v 1. – 5. ročníku s časovou dotací 2 hodiny týdně.

Veškeré tělesné pohybové aktivity vedou k všestrannému rozvoji žáka a k posílení jeho charakterových vlastností (zodpovědnost, spolupráce, vytrvalost, odvaha, schopnost reagovat na pokyny, umět podřídit se kolektivu).

Tělesná výchova pěstuje u žáků kladný vztah ke sportu a pohybu vůbec. Systémem jednoduchých pohybových a sportovních aktivit vede ke zvyšování tělesné zdatnosti a ke správnému držení těla. Vštěpováním pohybových návyků a vyvoláním radosti z pohybu se podílí na zvyšování psychické odolnosti vůči negativním vlivům okolí a posiluje charakterové vlastnosti žáků.

Učitel věnuje patřičnou pozornost bezpečnosti při výuce tělesné výchovy, upozorňuje na prevenci úrazů, snaží se vštípit žákům pocit zodpovědnosti za chování a svoji bezpečnost, pocit sounáležitosti a ohleduplnosti ke svým spolužákům.

Vzdělávací obsah je rozdělen do tří typů činností, které se navzájem prolínají a doplňují:

1. Činnosti ovlivňující zdraví (průpravná cvičení zaměřená na uvolnění a protažení jednotlivých svalových skupin, zvětšování pohybového rozsahu kloubů a na podporu návyků správného držení těla)
2. Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností (rychlost, pohyblivost, obratnost a vytrvalost)
3. Činnosti podporující pohybové učení (prohloubení jednotlivých činností a měření výkonů žáků)

Provázanost s ostatními předměty

Do vyučovacích hodin ostatních předmětů je vhodné vkládat tělovýchovné chvílky. Zařazují se, když se u žáků začne projevovat únava. Jejich programem jsou koordinační, vyrovnávací i kondiční cviky, které žák zná z daného ročníku.

Klíčové kompetence, výchovné a vzdělávací strategie v tělesné výchově, I. stupeň

Klíčová kompetence žáka	Činnost učitele
kompetence k učení	
rozvíjí své pohybové schopnosti a dovednosti	začleňuje do výuky činnosti rozdílné náročnosti dle individuálních výkonností a schopností žáků připravuje žáky na účast v různých soutěžích
osvojuje si správné držení těla, koordinaci pohybů	učí žáky správné a bezpečné manipulaci se cvičebním náčiním a nářadím seznamuje žáky se základními znaky a symboly, vede je ke správnému používání pojmů
kompetence k řešení problémů	
připravuje se na sportovní výkony	předkládá žákům náročnější úkoly a pomáhá k jejich dosažení motivací a vytrvalostí povzbuzuje, motivuje, radí
používá vhodnou obuv a oblečení	vytrvale vyžaduje používání vhodné obuvi a oblečení
kompetence komunikativní	
poslouchá, vnímá a reaguje na povely	provádí kontrolu zpětnou vazbou, zda žáci rozumí zadanému úkolu či sdělení povzbuzuje žáky ke komunikaci s okolím
kompetence sociální a personální	
upevňuje si svoje charakterové vlastnosti	ukazuje žákům potřebu spolupráce ve sportovním týmu a důležitost rolí, které v týmu plní vede žáky k důslednému dodržování pravidel a bezpečnostních předpisů a seznamujeme je s důsledky jejich nedodržování
rozvíjí sociální vztahy, spolupracuje při hrách (dodržování pravidel, spolupráce)	učí žáka týmové spolupráci při kolektivních hrách
kompetence občanské	
má radost z pohybu, pravidelně cvičí	snaží se vhodnými sportovními aktivitami zprostředkovat žákům příjemné zážitky a motivovat je pro sport
kompetence pracovní	
rozvíjí své dovednosti zvládnutím základů atletické abecedy, průpravných cvičení pro míčové hry	zařazuje úkoly, na jejichž řešení je potřeba spolupracovat s ostatními spolužáky
seznamuje se s jednoduchými základy miniher, s pohybem na hřišti, ve volné přírodě i v tělocvičně	vede žáky k dodržování a vytváření pravidel her a soutěží seznamuje žáky se zásadami bezpečnosti a dbá na jejich dodržování
kompetence digitální	
učí se pracovat s digitálním zaznamenáváním výkonů (svých i spolužáků); v rámci nácviku např. v gymnastice využívá metodické ukázky	podporuje žáky v samostatném pohledu na pohybové aktivity; učí se porovnávat výkony ve skupině; učí se samostatnému nácviku dle metodické ukázky
dodržuje pravidla chování při interakci v digitálním prostředí	vede žáky k dodržování pravidel chování při interakci v digitálním prostředí

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu

roč.	tematický okruh	dílčí očekávaný výstup	učivo	PT
1. - 3.	Činnosti ovlivňující zdraví	nastoupí vřad, do družstev, na značky, do zástupu; rozumí základním tělovýchovným povelům (pozor, pohov, rozchod), dbá na bezpečnost při přípravě a ukládání náradí a náčiní	pořadová cvičení - základní postoje, povely, nástupy, pozdrav	osob 3, 7, 8, 9
1. - 3.	Činnosti ovlivňující zdraví	dbá na čistotu těla, prádla a oděvu, cvičebního úboru; dodržuje čistotu a pořádek v tělocvičně	zdravotní výchova	osob 2, 3
1. - 3.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	rytmizuje jednoduché pohyby podle říkadel a písní; při cvičení a tanci drží správně tělo; uplatňuje zásady bezpečnosti	rytmická gymnastika a tanec - rytmizace známých říkadel, písní a tanců; nácvik správného držení těla; hygiena, bezpečnost	osob 1, 4, 5
1. - 3.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	hází, chytá a přihrává správně míč, reaguje na povely při závodivých hrách; dodržuje pravidla her, vytváří varianty osvojených her	drobné hry - míčové hry, hry spojené s během, házením, hry pro uklidnění a hry na hřišti	osob 1, 3, 9
1. - 3.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	provádí cvičení na lavičce, šplhá o tyči, ručkuje na žebřinách	cvičení na nářadí - cvičení na lavičce, šplh s přírazem o tyči, cvičení na žebřinách	osob 3
1. - 3.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	běhá a přeskakuje nízké překážky po vymezené dráze, cvičí s krátkým švihadlem, s lavičkami a na žebřinách, šplhá o tyči, provádí průpravné úpoly	kondiční cvičení - přeskok nízké překážky, cvičení s krátkým švihadlem, s lavičkami na žebřinách, šplh o tyč, přetahy a přetlaky	osob 3
1. - 3.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, Činnosti podporující pohybové učení	rozumí lehkootletickým povelům, běhá na čas na 25 - 50m, skáče z místa i s rozběhem, hází míčkem horním obloukem, skáče přes překážku	lehká atletika - lehkootletické povely, technika běhu, dýchání, technika skoku do dálky, technika hodů míčkem na dálku	osob 2, 3, 4
1. - 3.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, Činnosti podporující pohybové učení	provede převal stranou, kolébku na zádech, kotoul vpřed, sed zkřížmo, dva kotouly za sebou, provádí různá cvičení rovnováhy	sportovní gymnastika - převal stranou, kolébka na zádech, kotoul vpřed, cvičení rovnováhy	osob 3
1. - 5.	Činnosti ovlivňující zdraví	provádí cvičení vedoucí k protažení a uvolnění jednotlivých svalových skupin a kloubů	průpravná cvičení - pohyby paží, trupu,	osob 3

			nohou	
1. - 5.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	osvojuje si základní dovednosti různých sportovních disciplín	sáňkování, bobování, plavání a bruslení dle podmínek školy	
4. - 5.	Činnosti ovlivňující zdraví	nastoupí vřad, do družstev, na značky, do zástupu; rozumí základním tělovýchovným povelům (pozor, pohov, vpravo vbok, vlevo vbok, čelem vzad, pochodem vchod); cvičí podle jednoduchého nákresu	pořadová cvičení - základní postoje, povely, nástupy, pozdrav; cvičení podle návodu	osob 3, 7, 8, 9
4. - 5.	Činnosti ovlivňující zdraví	dbá na hygienu a bezpečnost při sportovních činnostech; reaguje adekvátně při úrazu spolužáka	hygiena, vhodné oblečení a obutí; bezpečnost, první pomoc v Tv	
4. - 5.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	cvičí při hudebním doprovodu, prohlubuje své rytmické cítění	rytmická gymnastika a tanec - cvičení při hudbě, výchova ke správnému držení těla, rytmická výchova, tance	osob 1, 4, 5
4. - 5.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	hází, chytá a přihrává správně míč, reaguje na povely při závodivých a úpolových hrách; dodržuje pravidla her; při pohybových činnostech respektuje opačné pohlaví, zhodnotí jednoduše kvalitu pohyb. činností spolužáka, jedná v duchu fair play	drobné hry - míčové hry, hry spojené s během, házením, hry pro uklidnění a hry na hřišti	osob 1, 3, 9
4. - 5.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	rozumí lehkootletickým povelům, běhá na čas krátké i dlouhé tratě a štafetový běh, skáče z místa, skáče s rozběhem, hází míčkem z místa horním obloukem do dálky, skáče přes překážku, skáče do výšky; změří základní pohybové výkony a porovná je s předcházejícími výsledky	lehká atletika - lehkootletické povely, technika běhu, dýchání, technika skoku do dálky s rozběhem, technika hodů kriketovým míčkem do dálky, technika skoku do výšky	osob 2, 3, 4
4. - 5.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, Činnosti podporující pohybové učení	provede stoj na lopatkách, stoj na rukou, provádí různá cvičení rovnováhy, skáče přes kozu, provádí kotoul vpřed s výskokem, kotoul vzad, kotoul vpřed na zvýšené podložce	sportovní gymnastika - stoj na lopatkách, stoj na rukou, cvičení rovnováhy, skok přes kozu, kotoul vpřed a vzad	osob 3
4. - 5.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, Činnosti podporující pohybové učení	přihrává obouruč i jednoruč, dribluje, střílí na branku a koš	sportovní hry - přihrávka obouruč i jednoruč trčením, driblink, vrchní přihrávka, střelba na branku a koš	osob 3, 9, 10
4. - 5.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, Činnosti	běhá a přeskakuje nízké překážky po vymezené dráze se změnami směru, cvičí s krátkým švihadlem, s plnými míči, s lavičkami a na	kondiční cvičení - přeskok nízké překážky, cvičení	osob 3

	podporující pohybové učení	žebřinách, šplhá o tyči	s krátkým švihadlem, s plnými míči, s lavičkami na žebřinách, šplh o tyči	
5.	Činnosti podporující pohybové učení	orientuje se v informacích o sportovních akcích probíhajících ve škole; samostatně získává potřebné informace	zdroje informací o pohybových činnostech	
5.	Činnosti podporující pohybové učení	zorganizuje ve třídě nenáročnou pohybovou činnost (hry a soutěže), změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky	organizace pohybových her a soutěží	

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu; minimální doporučená úroveň

roč.	tematický okruh	dílčí očekávaný výstup žák	učivo	PT
1. - 3.	Činnosti ovlivňující zdraví	nastoupí vřad, do družstev, na značky, do zástupu; rozumí základním tělovýchovným povelům (pozor, pohov, rozchod)	pořadová cvičení - základní postoje, povely, nástupy, pozdrav	osob 3, 7, 8, 9
1. - 3.	Činnosti ovlivňující zdraví	dbá na čistotu těla, prádla a oděvu, cvičebního úboru; dodržuje čistotu a pořádek v tělocvičně	zdravotní výchova	osob 2, 3
1. - 3.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	rytmizuje jednoduché pohyby podle říkadel a písní; při cvičení a tanci drží správně tělo; uplatňuje zásady bezpečnosti	rytmická gymnastika a tanec - rytmizace známých říkadel, písní a tanců; nácvik správného držení těla; hygiena, bezpečnost	osob 1, 4, 5
1. - 3.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	hází, chytá a přihrává míč, reaguje na povely při závodivých hrách; dodržuje pravidla her	drobné hry - míčové hry, hry spojené s během, házením, hry pro uklidnění a hry na hřišti	osob 1, 3, 9
1. - 3.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	provádí cvičení na lavičce, šplhá o tyči, ručkuje na žebřinách	cvičení na nářadí - cvičení na lavičce, šplh s přírazem o tyči, cvičení na žebřinách	osob 3
1. - 3.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	běhá a přeskakuje nízké překážky po vymezené dráze, cvičí s krátkým švihadlem	kondiční cvičení - přeskok nízké překážky, cvičení s krátkým švihadlem	osob 3
1. - 3.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, Činnosti podporující pohybové učení	rozumí lehkootletickým povelům, skáče z místa, hází míčkem, skáče přes překážku	lehká atletika - lehkootletické povely, technika běhu, dýchání, technika skoku do dálky, technika hodů míčkem na dálku	osob 2, 3, 4
1. - 3.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, Činnosti podporující pohybové učení	provede převal stranou, kolébku na zádech, kotoul vpřed, sed zkřížmo	sportovní gymnastika - převal stranou, kolébka na zádech, kotoul vpřed	osob 3
1. - 5.	Činnosti ovlivňující zdraví	provádí cvičení vedoucí k protažení a uvolnění jednotlivých svalových skupin a kloubů	průpravná cvičení - pohyby paží, trupu, nohou	osob 3
1. - 5.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových	osvojuje si základní dovednosti různých sportovních disciplín	sáňkování, bobování, plavání	

	dovedností		a bruslení dle podmínek školy	
4. - 5.	Činnosti ovlivňující zdraví	nastoupí vřad, do družstev, na značky, do zástupu; rozumí základním tělovýchovným povelům (pozor, pohov, vpravo vbok, vlevo vbok, čelem vzad, pochodem vchod)	pořadová cvičení - základní postoje, povel, nástupy, pozdrav	osob 3, 7, 8, 9
4. - 5.	Činnosti ovlivňující zdraví	dbá na hygienu a bezpečnost při sportovních činnostech; reaguje adekvátně při úrazu spolužáka	hygiena, vhodné oblečení a obutí; bezpečnost, první pomoc v Tv	
4. - 5.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	cvičí při hudebním doprovodu, prohlubuje své rytmické citění	rytmická gymnastika a tanec - cvičení při hudbě, výchova ke správnému držení těla, rytmická výchova, tance	osob 1, 4, 5
4. - 5.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	hází, chytá a přihrává správně míč, reaguje na povel při závodivých a úpolových hrách; dodržuje pravidla her	drobné hry - míčové hry, hry spojené s během, házením, hry pro uklidnění a hry na hřišti	osob 1, 3, 9
4. - 5.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	rozumí lehkootletickým povelům, běhá, skáče z místa, skáče s rozběhem, hází míčkem z místa horním obloukem do dálky, skáče přes překážku	lehká atletika - lehkootletické povel, technika běhu, dýchání, technika skoku do dálky s rozběhem, technika hodů kriketovým míčkem do dálky, technika skoku do výšky	osob 2, 3, 4
4. - 5.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, Činnosti podporující pohybové učení	provádí různá cvičení rovnováhy, zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých možností a schopností	sportovní gymnastika	osob 3
4. - 5.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, Činnosti podporující pohybové učení	přihrává obouruč i jednoruč	sportovní hry - přihrávka obouruč i jednoruč trčením	osob 3, 9, 10
4. - 5.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, Činnosti podporující pohybové učení	běhá a přeskakuje nízké překážky po vymezené dráze se změnami směru, cvičí s krátkým švihadlem, s plnými míči, s lavičkami a na žebřinách	kondiční cvičení - přeskok nízké překážky, cvičení s krátkým švihadlem, s plnými míči, s lavičkami na žebřinách	osob 3