

1.1.1. TĚLESNÁ VÝCHOVA – I. ST.

– ve znění dodatku č.33 - platný od 1. 9. 2010, č. 22 Etická výchova – platný od 1.9.2010

Charakteristika vyučovacího předmětu

Obsahové, časové a organizační vymezení:	• Vyučovací předmět má časovou dotaci 2 hodiny týdně z povinné časové dotace a vyučuje se na I. stupni ZŠ od 1. do 5. Ročníku. Výuka probíhá v tělocvičně, na stadionu a dalších sportovištích (bruslení, plavání)
Výuka směřuje k následujícím cílům:	• k utváření celoživotního kladného vztahu ke sportu u žáků • seznámení se základními sportovními odvětvími (atletika, gymnastika, sportovní hry...) • utváření etických a morálních postojů
Vyučovací předmět úzce souvisí s následujícími předměty:	• Hudební výchova
Přesahy:	---
Výchovné a vzdělávací strategie učitelů pro rozvoj klíčových kompetencí žáků:	KOMPETENCE K UČENÍ UČITEL • umožňuje žákům, aby se naučili na základě jasných kritérií hodnotit své činnosti a výsledky KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ UČITEL • dodává žákům sebedůvěru, podle potřeby žákům v činnostech pomáhá KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ UČITEL • zadává pochopitelné a výstižné povely a pokyny KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ UČITEL • hodnotí individuální pokroky jednotlivých žáků a jejich podíl při skupinových hrách

	KOMPETENCE OBČANSKÁ UČITEL • umožňuje žákům podílet se na utváření kritérií hodnocení činnosti nebo jejich výsledků KOMPETENCE PRACOVNÍ UČITEL • vede žáky k tomu, aby používali pouze bezpečné nářadí a náčiní • vede žáky k dodržování vymezených pravidel
Průřezová témata:	OSV - PSYCHOHYGIENA dovednosti pro pozitivní naladění mysli, dechová cvičení, posilovací cvičení VÝSTUP: žák se seznamuje s cviky, které podporují pozitivní naladění OSV - KREATIVITA soulad pohybu s hudbou, tanečky, nápadité prvky v rozcvíčkách VÝSTUP: žák reaguje pohybem na různou hudbu OSV – SEBEREGULACE A SEBEORGANIZACE regulace vlastního jednání a prožívání při kolektivních míčových hrách, lehké atletice, gymnastice VÝSTUP: žák analyzuje a koriguje své chování OSV – MEZILIDSKÉ VZTAHY podpora spolužáka jako důležitý prvek pro utváření sebedůvěry, jednání v duchu fair-play VÝSTUP: žák uplatňuje zásady fair-play OSV – POZNÁVÁNÍ LIDÍ míčové hry VÝSTUP: žák poznává schopnosti spoluhráčů OSV – SEBEPOZNÁNÍ A SEBEPOJETÍ odhadování svých schopností, cvičení s hudbou VÝSTUP: žák hodnotí své schopnosti a možnosti OSV – KOMUNIKACE komunikace se spolužáky i učitelem při kolektivních sportech VÝSTUP: žák komunikuje se spolužáky i učitelem při určování pravidel v kolektivních

	sportech MKV – LIDSKÉ VZTAHY spolupráce v kolektivních sportech, udržování tolerantního vztahu při míčových hrách VÝSTUP:žák spolupracuje podle pravidel kolektivních sportů
--	--

Učební plán předmětu

Ročník	1	2	3	4	5
Dotace	2	2	2	2	2
Povinnost	povinný	povinný	povinný	povinný	povinný

1. ročník – DOTACE: 2, POVINNÝ

Rozvíjení klíčových kompetencí:

Žák:

Kompetence k učení	• poznává vlastní pohybové schopnosti a rozvíjí je
Kompetence k řešení problémů	• při kolektivních hrách se chová zodpovědně vůči svému týmu • s pomocí učitele se snaží zlepšit své pohybové schopnosti
Kompetence komunikativní	• řídí se pokyny učitele
Kompetence občanské	• chová se tak, aby důsledky jeho chování neomezovaly spolužáky a nepoškozovaly zdraví • podle svých možností předvede zadaný cvik ostatním
Kompetence pracovní	• dodržuje pravidla bezpečnosti a fair play

TĚLESNÁ VÝCHOVA				
OČEKÁVANÉ VÝSTUPY RVP	ROČNÍK	ŠKOLNÍ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
POHYBOVÝ REŽIM				
• spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	1.	• seznámí se s pravidlem každodenní pohybové činnosti	Pohybový režim žáka	OSV
JEDNODUCHÉ POHYBOVÉ ČINNOSTI				
• spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	1.	• spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	Jednoduché pohybové činnosti	OSV
ZÁSADY BEZPEČNOSTI A HYGIENY				
• uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	1.	• seznámí se s hlavními zásadami hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v známých prostorech školy	Zásady hygieny a bezpečnosti při TV	

POKYNY A POVELY				
reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	1.	seznámí se se základními pokyny a povely	Pokyny a povely	

2. ročník – DOTACE: 2, POVINNÝ

Rozvíjení klíčových kompetencí

Žák:

Kompetence k učení	poznává vlastní pohybové schopnosti a rozvíjí je
Kompetence k řešení problémů	- při kolektivních hrách se chová zodpovědně vůči svému týmu - s pomocí učitele se snaží zlepšit své pohybové schopnosti
Kompetence komunikativní	řídí se pokyny učitele
Kompetence občanské	- chová se tak, aby důsledky jeho chování neomezovaly spolužáky a nepoškozovaly zdraví - podle svých možností předvede zadaný cvik ostatním
Kompetence pracovní	dodržuje pravidla bezpečnosti a fair play

TĚLESNÁ VÝCHOVA				
OČEKÁVANÉ VÝSTUPY RVP	ROČNÍK	ŠKOLNÍ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
POHYBOVÝ REŽIM				
• spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	2.	• spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	Pohybový režim žáka	OSV
POHYBOVÉ ČINNOSTI				
• zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení	2.	• zvládá jednoduché pohybové činnosti	Jednoduché pohybové činnosti	
TÝMOVÉ ČINNOSTI				
• spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	2.	• spolupracuje při jednoduchých týmových činnostech a soutěžích	Jednoduché týmové pohybové činnosti	OSV

ZÁSADY BEZPEČNOSTI A HYGIENY				
• uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	2.	• dodržuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti	Zásady hygieny a bezpečnosti při TV	
POKYNY A POVELY				
• reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	2.	• reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	Pokyny a povely	

3. ročník – DOTACE: 2, POVINNÝ

Rozvíjení klíčových kompetencí:

Žák

Kompetence k učení	• poznává vlastní pohybové schopnosti a rozvíjí je
Kompetence k řešení problémů	• při kolektivních hrách se chová zodpovědně vůči svému týmu • s pomocí učitele se snaží zlepšit své pohybové schopnosti
Kompetence komunikativní	• řídí se pokyny učitele
Kompetence občanské	• chová se tak, aby důsledky jeho chování neomezovaly spolužáky a nepoškozovaly zdraví • podle svých možností předvede zadaný cvik ostatním
Kompetence pracovní	• dodržuje pravidla bezpečnosti a fair play

TĚLESNÁ VÝCHOVA				
OČEKÁVANÉ VÝSTUPY RVP	ROČNÍK	ŠKOLNÍ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
POHYBOVÝ REŽIM				
• spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	3.	• spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	Pohybový režim žáka	OSV
POHYBOVÉ ČINNOSTI				
• zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení	3.	• zvládá činnosti ve skupině, usiluje o zlepšení pohybových činností	Jednoduché týmové i individuální pohybové činnosti Plavecký výcvik – 40 hodin	OSV
TÝMOVÉ ČINNOSTI				
• spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	3.	• spolupracuje při jednoduchých týmových činnostech a soutěžích	Týmová spolupráce	MKV, OSV

ZÁSADY BEZPEČNOSTI A HYGIENY

• uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	3.	• dodržuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti	Zásady hygieny a bezpečnosti při TV	
POKYNY A POVELY				
• reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	3.	• reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	Pokyny a povely	
ETICKÁ VÝCHOVA				
• zvládá prosociální chování; pomoc v běžných školních situacích, dělení se, vyjádření soucitu, zájem o spolužáky	3.	• žák zvládá prosociální chování; pomoc v běžných školních situacích, dělení se, vyjádření soucitu, zájem o spolužáky	Pomoc v běžných školních situacích, zájem o spolužáky	

4. ročník – DOTACE: 2, POVINNÝ

Rozvíjení klíčových kompetencí:

Žák

Kompetence k učení	• poznává vlastní pohybové schopnosti a rozvíjí je
Kompetence k řešení problémů	• při kolektivních hrách se chová zodpovědně vůči svému týmu • s pomocí učitele se snaží zlepšit své pohybové schopnosti
Kompetence komunikativní	• řídí se pokyny učitele
Kompetence občanské	• chová se tak, aby důsledky jeho chování neomezovaly spolužáky a nepoškozovaly zdraví • podle svých možností předvede zadaný cvik ostatním
Kompetence pracovní	• dodržuje pravidla bezpečnosti a fair play

TĚLESNÁ VÝCHOVA

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY RVP	ROČNÍK	ŠKOLNÍ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
POHYBOVÉ HRY				
zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojených pohybových her	4	• zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her	Pohybové hry Plavecký výcvik – 40 hodin	OSV

ZÁSADY HYGIENY A BEZPEČNOSTI				
• uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka	4.	• uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování	Zásady hygieny a bezpečnosti při TV	
SLOVNÍ HODNOCENÍ				
• jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti	4.	• vyjádří se vlastními slovy k pohybové aktivitě spolužáka	Slovní hodnocení pohybové aktivity spolužáka	OSV
PRAVIDLA HRY				
• jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží: pozná a označí	4.	• jedná v duchu fair play dodržuje pravidla respektuje opačné pohlaví	Jednání fair play při hrách a soutěžích	OSV

zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje, respektuje při pohyb. čin. opač. pohlaví				
POHYBOVÉ ČINNOSTI				
• zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy	4.	• zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy	Organizace pohybových činností	OSV
MĚŘENÍ VÝKONU				
• změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky	4.	• změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky	Měření jednoduchých výkonů	
ETICKÁ VÝCHOVA				
• uvědomuje si své schopnosti a silné stránky, utváří své pozitivní sebehodnocení	4.	• žák si uvědomuje si své schopnosti a silné stránky, utváří své pozitivní sebehodnocení	Pozitivní sebehodnocení	
• dokáže se těšit z radosti a úspěchů jiných,	4.	• žák se dokáže těšit z radosti a úspěchů jiných, vyjadřuje účast na radosti i bolesti druhých, pozitivně hodnotí druhé	Vyjádření účasti s druhými	

vyjadřuje účast na radosti i bolesti druhých, pozitivně hodnotí druhé v běžných podmínkách		v běžných		
--	--	-----------	--	--

5. ročník – DOTACE: 2, POVINNÝ

Rozvíjení klíčových kompetencí:

Žák

Kompetence k učení	• poznává vlastní pohybové schopnosti a rozvíjí je
Kompetence k řešení problémů	• při kolektivních hrách se chová zodpovědně vůči svému týmu • s pomocí učitele se snaží zlepšit své pohybové schopnosti
Kompetence komunikativní	• řídí se pokyny učitele
Kompetence občanské	• chová se tak, aby důsledky jeho chování neomezovaly spolužáky a nepoškozovaly zdraví • podle svých možností předvede zadaný cvik ostatním
Kompetence pracovní	• dodržuje pravidla bezpečnosti a fair play

TĚLESNÁ VÝCHOVA				
OČEKÁVANÉ VÝSTUPY RVP	ROČNÍK	ŠKOLNÍ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
ROZCVIČKY				
• podílí se na realizaci pravidelného	5.	• podílí se na realizaci pohybového režimu uplatňuje kondičně zaměřené činnosti	Rozcvičky	

pohybového režimu uplatňuje kondičně zaměřené činnosti projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti		projevuje samostatnost a vůli po zlepšení své zdatnosti		
NÁPRAVNÉ CVIKY				
zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením	5.	zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením	Nápravné a protahovací cviky	
ZÁSADY HYGIENY A BEZPEČNOSTI				
uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka	5.	dodržuje pravidla hygieny a bezpečného chování	Zásady hygieny a bezpečnosti při TV	
SLOVNÍ HODNOCENÍ				
jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové	5.	jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k	Vlastní hodnocení pohybových aktivit	

činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti		vlastnímu provedení pohybové činnosti	spolužáka	
PRAVIDLA HRY				
- jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží - pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje - respektuje při pohyb. čin. opač. pohlaví	5.	- jedná v duchu fair play - dodržuje pravidla - respektuje opačné pohlaví	Jednání fair play při hrách a soutěžích	OSV
POHYBOVÉ ČINNOSTI				
zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy	5.	zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy	Organizace pohybových činností	OSV
MĚŘENÍ VÝKONU				
změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky	5.	změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky	Měření jednoduchých výkonů	

NÁZVOSLOVÍ				
užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení	5.	užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu a popisu cvičení	Jednoduchá tělocvičná názvosloví	
ZÁJMOVÁ ČINNOST				
orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace	5.	orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště	Zájmové sportovní činnosti školní i mimo školní	OSV
POHYBOVÉ HRY				
zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti	5.	zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her	Pohybové hry	OSV

ETICKÁ VÝCHOVA

uvědomuje si své schopnosti a silné stránky, utváří své pozitivní sebehodnocení	5.	žák si uvědomuje si své schopnosti a silné stránky, utváří své pozitivní sebehodnocení	Pozitivní sebehodnocení	
dokáže se těšit z radosti a úspěchů jiných, vyjadřuje účast na radosti i bolesti druhých, pozitivně hodnotí druhé v běžných podmínkách	5.	žák se dokáže těšit z radosti a úspěchů jiných, vyjadřuje účast na radosti i bolesti druhých, pozitivně hodnotí druhé v běžných	Vyjádření účasti s druhými	