

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:	<ul style="list-style-type: none">• 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:	<ul style="list-style-type: none">• 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:	<ul style="list-style-type: none">• Hudební výchova
Přesahy:	---
Výchovné a vzdělávací strategie učitelů pro rozvoj klíčových kompetencí žáků:	<p>KOMPETENCE K UČENÍ UČITEL</p> <ul style="list-style-type: none">• umožňuje žákům, aby se naučili na základě jasných kritérií hodnotit své činnosti a výsledky <p>KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ UČITEL</p> <ul style="list-style-type: none">• dodává žákům sebedůvěru, podle potřeby žákům v činnostech pomáhá <p>KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ UČITEL</p> <ul style="list-style-type: none">• zadává pochopitelné a výstižné povely a pokyny <p>KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ UČITEL</p> <ul style="list-style-type: none">• hodnotí individuální pokroky jednotlivých žáků a jejich podíl při skupinových hrách

	<p>KOMPETENCE OBČANSKÁ UČITEL</p> <ul style="list-style-type: none"> • umožňuje žákům podílet se na utváření kritérií hodnocení činnosti nebo jejich výsledků <p>KOMPETENCE PRACOVNÍ UČITEL</p> <ul style="list-style-type: none"> • vede žáky k tomu, aby používali pouze bezpečné nářadí a náčiní • vede žáky k dodržování vymezených pravidel
Průřezová témata:	<p>OSV - PSYCHOHYGIENA dovednosti pro pozitivní naladění mysli, dechová cvičení, posilovací cvičení VÝSTUP: žák se seznamuje s cviky, které podporují pozitivní naladění</p> <p>OSV - KREATIVITA soulad pohybu s hudbou, tanečky, nápadité prvky v rozevčích VÝSTUP: žák reaguje pohybem na různou hudbu</p> <p>OSV – SEBEREGULACE A SEBEORGANIZACE regulace vlastního jednání a prožívání při kolektivních míčových hrách, lehké atletice, gymnastice VÝSTUP: žák analyzuje a koriguje své chování</p> <p>OSV – MEZILIDSKÉ VZTAHY podpora spolužáka jako důležitý prvek pro utváření sebedůvěry, jednání v duchu fair-play VÝSTUP: žák uplatňuje zásady fair-play</p> <p>OSV – POZNÁVÁNÍ LIDÍ míčové hry VÝSTUP: žák poznává schopnosti spoluhráčů</p> <p>OSV – SEBEPOZNÁNÍ A SEBEPOJETÍ odhadování svých schopností, cvičení s hudbou VÝSTUP: žák hodnotí své schopnosti a možnosti</p> <p>OSV – KOMUNIKACE komunikace se spolužáky i učitelem při kolektivních sportech</p>

	<p>VÝSTUP: žák komunikuje se spolužáky i učitelem při určování pravidel v kolektivních sportech</p> <p>MKV – LIDSKÉ VZTAHY spolupráce v kolektivních sportech, udržování tolerantního vztahu při míčových hrách VÝSTUP:žák spolupracuje podle pravidel kolektivních sportů</p>
--	---

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	<ul style="list-style-type: none">• poznává vlastní pohybové schopnosti a rozvíjí je
Kompetence k řešení problémů	<ul style="list-style-type: none">• při kolektivních hrách se chová zodpovědně vůči svému týmu• s pomocí učitele se snaží zlepšit své pohybové schopnosti
Kompetence komunikativní	<ul style="list-style-type: none">• řídí se pokyny učitele
Kompetence občanské	<ul style="list-style-type: none">• chová se tak, aby důsledky jeho chování neomezovaly spolužáky a nepoškozovaly zdraví• podle svých možností předvede zadaný cvik ostatním
Kompetence pracovní	<ul style="list-style-type: none">• dodržuje pravidla bezpečnosti a fair play

TĚLESNÁ VÝCHOVA				
OČEKÁVANÉ VÝSTUPY RVP	ROČNÍK	ŠKOLNÍ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
POHYBOVÝ REŽIM				
<ul style="list-style-type: none">• spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	1.	<ul style="list-style-type: none">• seznámí se s pravidlem každodenní pohybové činnosti	Pohybový režim žáka	OSV

JEDNODUCHÉ POHYBOVÉ ČINNOSTI

<ul style="list-style-type: none">• spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	1.	<ul style="list-style-type: none">• spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	Jednoduché pohybové činnosti	OSV
ZÁSADY BEZPEČNOSTI A HYGIENY				
<ul style="list-style-type: none">• uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	1.	<ul style="list-style-type: none">• seznámí se s hlavními zásadami hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v známých prostorech školy	Zásady hygieny a bezpečnosti při TV	
POKYNY A POVELY				
<ul style="list-style-type: none">• reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	1.	<ul style="list-style-type: none">• seznámí se se základními pokyny a povely	Pokyny a povely	

2. ročník – DOTACE: 2, POVINNÝ

Rozvíjení klíčových kompetencí

Žák:

Kompetence k učení	<ul style="list-style-type: none"> • poznává vlastní pohybové schopnosti a rozvíjí je
Kompetence k řešení problémů	<ul style="list-style-type: none"> • při kolektivních hrách se chová zodpovědně vůči svému týmu • s pomocí učitele se snaží zlepšit své pohybové schopnosti
Kompetence komunikativní	<ul style="list-style-type: none"> • řídí se pokyny učitele
Kompetence občanské	<ul style="list-style-type: none"> • chová se tak, aby důsledky jeho chování neomezovaly spolužáky a nepoškozovaly zdraví • podle svých možností předvede zadaný cvik ostatním
Kompetence pracovní	<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje pravidla bezpečnosti a fair play

TĚLESNÁ VÝCHOVA				
OČEKÁVANÉ VÝSTUPY RVP	ROČNÍK	ŠKOLNÍ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
POHYBOVÝ REŽIM				
<ul style="list-style-type: none"> • spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti 	2.	<ul style="list-style-type: none"> • spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti 	Pohybový režim žáka	OSV

POHYBOVÉ ČINNOSTI

<ul style="list-style-type: none">zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení	2.	<ul style="list-style-type: none">zvládá jednoduché pohybové činnosti	Jednoduché pohybové činnosti	
TÝMOVÉ ČINNOSTI				
<ul style="list-style-type: none">spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	2.	<ul style="list-style-type: none">spolupracuje při jednoduchých týmových činnostech a soutěžích	Jednoduché týmové pohybové činnosti	OSV
ZÁSADY BEZPEČNOSTI A HYGIENY				
<ul style="list-style-type: none">uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	2.	<ul style="list-style-type: none">doдрžuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti	Zásady hygieny a bezpečnosti při TV	
POKYNY A POVELY				
<ul style="list-style-type: none">reaguje na základní pokyny a povely	2.	<ul style="list-style-type: none">reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	Pokyny a povely	

k osvojované činnosti a její organizaci				
---	--	--	--	--

3. ročník – DOTACE: 2, POVINNÝ

Rozvíjení klíčových kompetencí:

Žák

Kompetence k učení	<ul style="list-style-type: none"> • poznává vlastní pohybové schopnosti a rozvíjí je
Kompetence k řešení problémů	<ul style="list-style-type: none"> • při kolektivních hrách se chová zodpovědně vůči svému týmu • s pomocí učitele se snaží zlepšit své pohybové schopnosti
Kompetence komunikativní	<ul style="list-style-type: none"> • řídí se pokyny učitele
Kompetence občanské	<ul style="list-style-type: none"> • chová se tak, aby důsledky jeho chování neomezovaly spolužáky a nepoškozovaly zdraví • podle svých možností předvede zadaný cvik ostatním
Kompetence pracovní	<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje pravidla bezpečnosti a fair play

TĚLESNÁ VÝCHOVA				
OČEKÁVANÉ VÝSTUPY RVP	ROČNÍK	ŠKOLNÍ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
POHYBOVÝ REŽIM				
<ul style="list-style-type: none"> • spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti 	3.	<ul style="list-style-type: none"> • spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti 	Pohybový režim žáka	OSV
POHYBOVÉ ČINNOSTI				

<ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení 	3.	<ul style="list-style-type: none"> • zvládá činnosti ve skupině, usiluje o zlepšení pohybových činností 	Jednoduché týmové i individuální pohybové činnosti	OSV
TÝMOVÉ ČINNOSTI				
<ul style="list-style-type: none"> • spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích 	3.	<ul style="list-style-type: none"> • spolupracuje při jednoduchých týmových činnostech a soutěžích 	Týmová spolupráce	MKV, OSV
ZÁSADY BEZPEČNOSTI A HYGIENY				
<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy 	3.	<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti 	Zásady hygieny a bezpečnosti při TV	
POKYNY A POVELY				
<ul style="list-style-type: none"> • reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její 	3.	<ul style="list-style-type: none"> • reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci 	Pokyny a povely	

organizaci				
ETICKÁ VÝCHOVA				
<ul style="list-style-type: none"> zvládá prosociální chování; pomoc v běžných školních situacích, dělení se, vyjádření soucitu, zájem o spolužáky 	3.	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> • poznává vlastní pohybové schopnosti a rozvíjí je
Kompetence k řešení problémů	<ul style="list-style-type: none"> • při kolektivních hrách se chová zodpovědně vůči svému týmu • s pomocí učitele se snaží zlepšit své pohybové schopnosti
Kompetence komunikativní	<ul style="list-style-type: none"> • řídí se pokyny učitele
Kompetence občanské	<ul style="list-style-type: none"> • chová se tak, aby důsledky jeho chování neomezovaly spolužáky a nepoškozovaly zdraví • podle svých možností předvede zadaný cvik ostatním
Kompetence pracovní	<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje pravidla bezpečnosti a fair play

TĚLESNÁ VÝCHOVA				
OČEKÁVANÉ VÝSTUPY RVP	ROČNÍK	ŠKOLNÍ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
POHYBOVÉ HRY				
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojených pohybových her 	4.	<ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her 	Pohybové hry	OSV

ZÁSADY HYGIENY A BEZPEČNOSTI

<ul style="list-style-type: none">• uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka	4.	<ul style="list-style-type: none">• uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování	Zásady hygieny a bezpečnosti při TV	
SLOVNÍ HODNOCENÍ				
<ul style="list-style-type: none">• jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti	4.	<ul style="list-style-type: none">• vyjádří se vlastními slovy k pohybové aktivitě spolužáka	Slovní hodnocení pohybové aktivity spolužáka	OSV
PRAVIDLA HRÝ				
<ul style="list-style-type: none">• jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží: pozná a označí zjevné přestupky	4.	<ul style="list-style-type: none">• jedná v duchu fair play dodržuje pravidla respektuje opačné pohlaví	Jednání fair play při hrách a soutěžích	OSV

proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje, respektuje při pohyb. čin. opač. pohlaví				
POHYBOVÉ ČINNOSTI				
<ul style="list-style-type: none"> zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy 	4.	<ul style="list-style-type: none"> zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy 	Organizace pohybových činností	OSV
MĚŘENÍ VÝKONU				
<ul style="list-style-type: none"> změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky 	4.	<ul style="list-style-type: none"> změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky 	Měření jednoduchých výkonů	
ETICKÁ VÝCHOVA				
<ul style="list-style-type: none"> uvědomuje si své schopnosti a silné stránky, utváří své pozitivní sebehodnocení 	4.	<ul style="list-style-type: none"> žák si uvědomuje si své schopnosti a silné stránky, utváří své pozitivní sebehodnocení 	Pozitivní sebehodnocení	
<ul style="list-style-type: none"> dokáže se těšit z radosti a úspěchů jiných, vyjadřuje účast na 	4.	<ul style="list-style-type: none"> 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	

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

5. ročník – DOTACE: 2, POVINNÝ

Rozvíjení klíčových kompetencí:

Žák

Kompetence k učení	<ul style="list-style-type: none"> • poznává vlastní pohybové schopnosti a rozvíjí je
Kompetence k řešení problémů	<ul style="list-style-type: none"> • při kolektivních hrách se chová zodpovědně vůči svému týmu • s pomocí učitele se snaží zlepšit své pohybové schopnosti
Kompetence komunikativní	<ul style="list-style-type: none"> • řídí se pokyny učitele
Kompetence občanské	<ul style="list-style-type: none"> • chová se tak, aby důsledky jeho chování neomezovaly spolužáky a nepoškozovaly zdraví • podle svých možností předvede zadaný cvik ostatním
Kompetence pracovní	<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje pravidla bezpečnosti a fair play

TĚLESNÁ VÝCHOVA				
OČEKÁVANÉ VÝSTUPY RVP	ROČNÍK	ŠKOLNÍ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
ROZCVIČKY				
<ul style="list-style-type: none"> • podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu uplatňuje kondičně zaměřené činnosti projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně 	5.	<ul style="list-style-type: none"> • podílí se na realizaci pohybového režimu uplatňuje kondičně zaměřené činnosti projevuje samostatnost a vůli po zlepšení své zdatnosti 	Rozcvičky	

své zdatnosti				
NÁPRAVNÉ CVIKY				
<ul style="list-style-type: none"> zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením 	5.	<ul style="list-style-type: none"> zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením 	Nápravné a protahovací cviky	
ZÁSADY HYGIENY A BEZPEČNOSTI				
<ul style="list-style-type: none"> uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka 	5.	<ul style="list-style-type: none"> dodržuje pravidla hygieny a bezpečného chování 	Zásady hygieny a bezpečnosti při TV	
SLOVNÍ HODNOCENÍ				
<ul style="list-style-type: none"> jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti 	5.	<ul style="list-style-type: none"> jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti 	Vlastní hodnocení pohybových aktivit spolužáka	
PRAVIDLA HRÝ				

<ul style="list-style-type: none"> • 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.	<ul style="list-style-type: none"> • jedná v duchu fair play dodržuje pravidla respektuje opačné pohlaví 	Jednání fair play při hrách a soutěžích	OSV
POHYBOVÉ ČINNOSTI				
<ul style="list-style-type: none"> • zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy 	5.	<ul style="list-style-type: none"> • zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy 	Organizace pohybových činností	OSV
MĚŘENÍ VÝKONU				
<ul style="list-style-type: none"> • změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky 	5.	<ul style="list-style-type: none"> • změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky 	Měření jednoduchých výkonů	
NÁZVOSLOVÍ				
<ul style="list-style-type: none"> • užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, 	5.	<ul style="list-style-type: none"> • užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu a popisu cvičení 	Jednoduchá tělocvičná názvosloví	

cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení				
ZÁJMOVÁ ČINNOST				
<ul style="list-style-type: none"> orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace 	5.	<ul style="list-style-type: none"> 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				
<ul style="list-style-type: none"> zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti 	5.	<ul style="list-style-type: none"> zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her 	Pohybové hry	OSV
ETICKÁ VÝCHOVA				
<ul style="list-style-type: none"> uvědomuje si své schopnosti a silné stránky, utváří své pozitivní sebehodnocení 	5.	<ul style="list-style-type: none"> žák si uvědomuje si své schopnosti a silné stránky, utváří své pozitivní sebehodnocení 	Pozitivní sebehodnocení	

<ul style="list-style-type: none"> dokáže se těšit z radosti a úspěchů jiných, vyjadřuje účast na radosti i bolesti druhých, pozitivně hodnotí druhé v běžných podmínkách 	5.	<ul style="list-style-type: none"> 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	
--	----	---	----------------------------	--