Učební osnovy – Tělesná výchova

Do osnov Tv jsou zapracovány výstupy zdravotní Tv.

1. období

| **PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA** | | |
| --- | --- | --- |
| **Ročník: 1.** | | |
| **Výstup** | **Doporučené učivo** | **Související PT** |
| 1 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti  —--------------------------------------------------------------  *1p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost* | Činnosti ovlivňující zdraví:  \*význam pohybů pro zdraví – pohybový režim žáků, relaxační cviky  \*příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěží  \*hygiena při Tv – hygiena cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity | **osobnostní a sociální výchova**  = psychohygiena |
| 2 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností:  \*základy gymnastiky – průpravná cvičení, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti  \*rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance, rehabilitační cvičení  \*základy atletiky – rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem |  |
| .3 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích | Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností:  \*pohybové hry – s různím zaměřením, netradiční pohybové hry  \*základy sportovních her – manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti, spolupráce ve hře |  |
| 4 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy  —-------------------------------------------------------------------  *4p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách;~~projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám;zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů~~* | Činnosti ovlivňující zdraví:  \*bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru,bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek |  |
| 5 Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci  —-----------------------------------------------------------------  *5p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti*  *5p projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám;zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů* | Činnosti podporující pohybové učení:  \*komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojených činností, smluvené povely  \*zásady jednání a chování – fair play,  \*pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží |  |
| ZTV 1 Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy,  —-----------------------------------------------------------------  *ZTV 1p* *Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech, zaujímá správné základní cvičební polohy* | Zásady správného držení těla, pohybový režim, vhodné oblečení a obutí do Tv, rehabilitační cvičení s pomůckami nebo bez |  |
| ZTV 2 Zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením.  —--------------------------------------------------------------  *ZTV 2p Zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením.* | Základní cvičební polohy, rehabilitační cvičení s pomůckami nebo bez |  |

| **PŘEDMĚT: Tělesná výchova** | | |
| --- | --- | --- |
| **Ročník: 2.** | | |
| Výstup | **Doporučené učivo** | **Související PT** |
| 1 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti  —-------------------------------------------------------------  *1p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost* | **činnosti ovlivňující zdraví**  význam organismu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu  příprava organismu před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cviky  zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační cvičení, rehabilitační cviky |  |
| 2 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | **činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností**  pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení  základy gymnastiky  rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem  základy atletiky – rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem  základy sportovních her – manipulace s míčem, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry  plavání – (základní plavecká výuka) |  |
| 3 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích | **činnosti podporující pohybové učení**  zásady jednání a chování – fair play  pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží  **činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností**  základy sportovních her – manipulace s míčem, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů |  |
| 4 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy  —--------------------------------------------------------------------  *4p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách;~~projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám;zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů~~* | **činnosti ovlivňující zdraví**  hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity  bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV |  |
| 5 Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci  —--------------------------------------------------------------  *5p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti*  *5p projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám;zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů* | **činnosti podporující pohybové učení**  komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály  organizace při TV – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí |  |
| 11 adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti.  !uvedeno pro 2.období! | Plavecký výcvik |  |
| 12 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti.  !uvedeno pro 2.období! | Plavecký výcvik. |  |
| ZTV.1 Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy  —------------------------------------------------------------  *ZTV.1p* *Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech, zaujímá správné základní cvičební polohy* | Zásady správného držení těla, pohybový režim, vhodné oblečení a obutí do Tv, rehabilitační cvičení s pomůckami nebo bez |  |
| ZTV 3.1.2 Zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením.  —------------------------------------------------------------------  *ZTV 3.1.2p Zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením.* | Základní cvičební polohy, rehabilitační cvičení s pomůckami nebo bez |  |

| **Předmět : Tělesná výchova** | | |
| --- | --- | --- |
| **Ročník : 3.** | | |
| **Výstup** | **Doporučené učivo** | **Související PT** |
| 1 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti  —--------------------------------------------------------------  *1p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost* | **Činnosti ovlivňující zdraví**  význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu  rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu |  |
| 2 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | **Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností**  pohybové hry  základy gymnastiky  rytmické a koordinační formy cvičení pro děti, rehabilitační cvičení s podložkami nebo bez  základy atletiky, základy sportovních her  turistika a pobyt v přírodě(naplňováno během PD), plavání |  |
| 3. spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích | zásady jednání a chování  pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností |  |
| 4 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy  —------------------------------------------------------------------  *.4p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách;~~projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám;zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů~~* | **Činnosti ovlivňující zdraví**  bezpečnost při pohybových činnostech  hygiena při TV hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí |  |
|  |  |  |
| 5 Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci  —----------------------------------------------------------------------  *5p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti*  *5p projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám;zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů* | **Činnosti podporující pohybové učení**  komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály |  |
| 11 adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti.  uvedeno pro 2.období | Plavecký výcvik |  |
| 12 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti.  uvedeno pro 2.období | Plavecký výcvik. |  |
| ZTV 1 Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy  —-----------------------------------------------------------------  *ZTV 1p* *Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech*  *1p zaujímá správné základní cvičební polohy* | Zásady správného držení těla, pohybový režim, vhodné oblečení a obutí do Tv, rehabilitační cvičení s pomůckami nebo bez |  |
| ZTV 2 Zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením.  —---------------------------------------------------------------  *ZTV 2p Zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením.* | Základní cvičební polohy, rehabilitační cvičení s pomůckami nebo bez |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

2. období

| **PŘEDMĚT:Tělesná výchova**  **Ročník : 4.** | | |
| --- | --- | --- |
| **Výstup** | **Doporučené učivo** | **Související PT** |
| 1 Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení úrovně své zdatnosti  —-------------------------------------------------------------------  *1p chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a snaží se začleňovat pohyb do denního režimu* | Význam pohybu pro zdraví  Pohybový režim, rozložení fyzických aktivit do běžného dne | Osobnostní a sociální výchova  -kooperace a kompetice |
| 2 Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením  —------------------------------------------------------------  *2p Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s  vlastním svalovým oslabením* | Zdravotně zaměřené činnosti – sestavy cviků s pomůckami i bez, rehabilitační cvičení |  |
| 3 Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her  —-----------------------------------------------------------------  *3p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností* | Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností  pohybové hry  základy gymnastiky  základy atletiky  základy sportovních her  turistika (plněno v rámci projektových dnů)  netradiční sportovní hry a soutěže |  |
| 4 Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka  —----------------------------------------------------------------  *4p uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti* | Hygiena při TV  Bezpečnost při pohybových činnostech | Osobnostní a sociální výchova  - kooperace a kompetice |
| 5 Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti  —---------------------------------------------------------------  *5p reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti* | Činnosti podporující pohybové učení  měření a posuzování pohybových dovedností |  |
| 6 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  —------------------------------------------------------------------  *6p dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play*  *6p zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla*  *6p zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy* | Činnosti podporující pohybové učení:  zásady chování a jednání, základní herní pravidla kolektivních her | Osobnostní a sociální výchova  -kooperace a kompetice |
| 7 Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení | Činnosti podporující pohybové učení:  komunikace v Tv- základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály |  |
| .8 Zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy | Činnosti podporující pohybové učení:  organizace při Tv, sportovní akce a soutěže v rámci sportovních projektových dnů |  |
| 9 Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky | Činnosti podporující pohybové učení:  měření a posuzování pohybových dovedností základy atletiky |  |
| 10 Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace | Činnosti podporující pohybové učení:  zdroje informací o pohybových činnostech akce |  |
| 11 adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti.  uvedeno pro 2.období | Plavecký výcvik |  |
| 12 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prcky sebezáchrany a bezpečnosti.  uvedeno pro 2.období | Plavecký výcvik. |  |
| ZTV 1 Zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování  —--------------------------------------------------------------  *ZTV 1p Zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování* | Sestavy cviků s pomůckami(malé i velké míče, multifunkční podložky) i bez  Prevence a korekce jednostranného zatížení |  |
| ZTV 2 Zvládá základní techniku speciálních cvičení, koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele.  —--------------------------------------------------------------  *ZTV 2p Zvládá základní techniku speciálních cvičení, koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele.* | Estetické a kondiční cvičení s hudbou  Sestavy rehabilitačních cviků |  |

| **Předmět : Tělesná výchova**  **Ročník : 5.** | | |
| --- | --- | --- |
| **Výstup** | **Doporučené učivo** | **Související PT** |
| 1 Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení úrovně své zdatnosti  —-------------------------------------------------------------  *1p chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a snaží se začleňovat pohyb do denního režimu* | **Činnosti ovlivňující zdraví:**  význam pohybu prozdraví – pohybový režim žáků | osobnostní a sociální výchova - Psychohygiena |
| 2 Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením  —---------------------------------------------------------------  *2p Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s  vlastním svalovým oslabením* | **Činnosti ovlivňující zdraví:**  zdravotně zaměřené činnosti, sestavy rehabilitačních cviků s pomůckami i bez |  |
| 3 Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her  —---------------------------------------------------------------  *3p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností* | **Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností:**  pohybové hry  základy gymnastiky  průpravné úpoly  základy atletiky  základy sportovních her  turistika (plněno v rámci PD)  netradiční sportovní aktivity |  |
| 4 Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka  —----------------------------------------------------------------  *4p uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti* | **Činnosti ovlivňující zdraví:**  hygiena při Tv  bezpečnost při pohybových činnostech |  |
| 5 Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti  —---------------------------------------------------------------  *5p reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti* | **Činnosti podporující pohybové učení:**  měření a posuzování pohybových dovedností, sportovní soutěže |  |
| 6 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  —----------------------------------------------------------------  *6p dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play*  *6p zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla*  *6p zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy* | **Činnosti podporující pohybové učení:**  zásady chování a jednání, povzbuzování  kolektivní hry a aktivity |  |
| 7 Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení | **Činnosti podporující pohybové učení:**  komunikace v Tv, dodržování osvojené terminologie |  |
| 8 Zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy | **Činnosti podporující pohybové učení:**  organizace při Tv (rozcvička), společná organizace sportovních aktivit |  |
| 9 Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky | **Činnosti podporující pohybové učení:**  měření a posuzování pohybových dovedností, sportovní soutěže, turnaje (plněno i v rámci PD) |  |
| 10 Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace | **Činnosti podporující pohybové učení:**  zdroje informací o pohybových činnostech |  |
| 11 adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti.  uvedeno pro 2.období | Plavecký výcvik |  |
| 12 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prcky sebezáchrany a bezpečnosti.  uvedeno pro 2.období | Plavecký výcvik. |  |
| ZTV 1 Zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování  —-------------------------------------------------------------  *ZTV 1p Zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování* | Sestavy cviků s pomůckami(malé i velké míče, multifunkční podložky) i bez  Prevence a korekce jednostranného zatížení |  |
| ZTV 2 Zvládá základní techniku speciálních cvičení, koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele.  —--------------------------------------------------------------  *ZTV 2p Zvládá základní techniku speciálních cvičení, koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele.* | Estetické a kondiční cvičení s hudbou  Sestavy rehabilitačních cviků |  |
| ZTV 3 Upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením.  —-------------------------------------------------------------  *ZTV 3p Upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením* | Sestavy rehabilitačních cviků |  |