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 pohybupříprava 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 cvičenízáklady gymnastiky rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodemzáklady atletiky – rychlý běh, skok do dálky, hod míčkemzáklady sportovních her – manipulace s míčem, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hryplavání – (základní plavecká výuka)  |  |
| 3 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích | **činnosti podporující pohybové učení**zásady jednání a chování – fair playpravidla 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 aktivitybezpečnost 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, signályorganizace 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 pohyburozvoj 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 hryzáklady gymnastikyrytmické a koordinační formy cvičení pro děti, rehabilitační cvičení s podložkami nebo bezzáklady atletiky, základy sportovních herturistika a pobyt v přírodě(naplňováno během PD), plavání |  |
| 3. spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích | zásady jednání a chovánípravidla 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 činnostechhygiena 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 zdravíPohybový 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 dovednostípohybové hryzáklady gymnastikyzáklady atletikyzáklady sportovních herturistika (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 TVBezpečnost 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 učeníměření 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 bezPrevence 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 hudbouSestavy 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 hryzáklady gymnastikyprůpravné úpolyzáklady atletikyzáklady sportovních herturistika (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 Tvbezpečnost 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, povzbuzováníkolektivní 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 bezPrevence 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 hudbouSestavy 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 |  |