

Dodatek č. 1, účinnost od 1. 9. 2017, tímto dodatkem se zrušuje učební osnova předmětu tělesná výchova 1. stupeň ze dne 1. 9. 2016

## Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

### Vzdělávací předmět: Tělesná výchova

Ročník: 1. – 3.

Výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
<p>spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</p> <p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</p> <p>spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</p> <p>uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p> <p>reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</p>	<p><b>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</b></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>význam pohybu pro zdraví</b> – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>příprava organismu</b> – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>zdravotně zaměřené činnosti</b> – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</b></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>hygiena při TV</b> – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>bezpečnost při pohybových činnostech</b> – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v</p>	<p><b>OSV:</b></p> <p><b>Osobnostní rozvoj</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seberegulace a sebeorganizace</li> <li>- Sebepoznání a sebepojetí</li> <li>- Psychohygiena</li> </ul>	<p><b>1. gymnastika:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- držení rovnováhy</li> <li>- kotoul vpřed</li> <li>- odraz z trampolínky</li> <li>- žebřiny</li> <li>- kotoul vzad</li> <li>- švihadlo</li> <li>- výskok a přeskok snižené švédské bedny</li> <li>- kladinka (akrobacie)</li> <li>- odraz na můstku</li> </ul> <p><b>2. rytmická cvičení:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- taneční chůze</li> <li>- jednoduchý taneček</li> <li>- polkový krok</li> </ul> <p><b>3. pohybové a sportovní hry:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přetahování</li> <li>- koulení míčem</li> <li>- držení míče</li> <li>- základní přihrávky</li> <li>- přenášení plných míčů</li> </ul>

Výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
	<p>šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV</p> <p><b>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</b></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>pohybové hry</b> – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>základy gymnastiky</b> – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>rytmické a kondiční formy cvičení pro děti</b> – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>průpravné úpoly</b> – přetahy a přetlaky</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>základy atletiky</b> – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>základy sportovních her</b> – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce,</p>	<p><b>Sociální rozvoj</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mezilidské vztahy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- přeskokování laviček</li> <li>- házení a chytání</li> <li>- hry s míčem</li> <li>- překonávání překážek</li> <li>- soutěže</li> <li>- hod na cíl, na koš</li> <li>- překážková dráha</li> <li>- šikmá lavička</li> <li>- driblink</li> <li>- šplh na tyči</li> </ul>

Výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
	<p>spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>turistika a pobyt v přírodě</b> – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>plavání</b> – (<i>základní plavecká výuka</i>) hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a bezpečnosti</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>lyžování, bruslení</b> (<i>podle podmínek školy</i>) – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>další pohybové činnosti</b> (<i>podle podmínek školy a zájmu žáků</i>)</p> <p><b>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</b></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>komunikace v TV</b> – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>organizace při TV</b> – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí</p>		<p><b>4. atletika:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- běh: startovní povel, základy nízkého a polovysokého startu, motivovaný vytrvalý běh</li> <li>- skok: skok do dálky z místa a z rozběhu</li> <li>- hod: hod míčkem z místa a z chůze</li> <li>- chůze: motivovaná chůze</li> </ul>

Výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>zásady jednání a chování</b> – fair play, olympijské ideály a symboly <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností</b> – her, závodů, soutěží <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>měření a posuzování pohybových dovedností</b> – měření výkonů, základní pohybové testy  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>zdroje informací o pohybových činnostech</b>	<p>- Kooperace a kompetice</p>	

Výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
<p>podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti</p> <p>zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</p> <p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</p> <p>uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</p> <p>jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</p> <p>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</p> <p>užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého</p>	<p><b>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</b></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>význam pohybu pro zdraví</b> – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>příprava organismu</b> – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>zdravotně zaměřené činnosti</b> – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</b></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>hygiena při TV</b> – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>bezpečnost při pohybových činnostech</b> – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru,</p>	<p><b>OSV:</b></p> <p><b>Osobnostní rozvoj</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seberegulace a sebeorganizace</li> <li>- Sebepoznání a sebepojetí</li> <li>- Psychohygiena</li> </ul>	<p><b>1. gymnastika:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- držení rovnováhy</li> <li>- kotoul vpřed</li> <li>- odraz z trampolínky</li> <li>- žebřiny</li> <li>- kotoul vzad</li> <li>- švihadlo</li> <li>- výskok a přeskok snížené švédské bedny</li> <li>- kladinka (akrobacie)</li> <li>- odraz na můstku</li> </ul> <p><b>2. rytmická cvičení:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- taneční chůze</li> <li>- jednoduchý taneček</li> <li>- polkový krok</li> </ul> <p><b>3. pohybové a sportovní hry:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přetahování</li> <li>- koulení míčem</li> <li>- držení míče</li> <li>- základní přihrávky</li> <li>- přenášení plných míčů</li> <li>- přeskakování laviček</li> <li>- házení a chytání</li> </ul>

Výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
<p>nákresu, popisu cvičení</p> <p>zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy</p> <p>změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</p> <p>orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště</p> <p>adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti</p> <p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti</p>	<p>bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV</p> <p><b>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</b></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>pohybové hry</b> – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>základy gymnastiky</b> – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>rytmické a kondiční formy cvičení pro děti</b> – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>průpravné úpoly</b> – přetahy a přetlaky</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>základy atletiky</b> – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky,</p>	<p><b>Sociální rozvoj</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mezilidské vztahy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- hry s míčem</li> <li>- překonávání překážek</li> <li>- soutěže</li> <li>- hod na cíl, na koš</li> <li>- překážková dráha</li> <li>- šikmá lavička</li> <li>- driblink</li> <li>- šplh na tyči</li> </ul> <p><b>4. atletika:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- běh: startovní povel, základy nízkého a polovysokého startu, motivovaný vytrvalý běh</li> <li>- skok: skok do dálky z místa a z rozběhu</li> <li>- hod: hod míčkem z místa a z chůze</li> <li>- chůze: motivovaná chůze</li> </ul>

Výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
	<p>hod míčkem</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>základy sportovních her</b> – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>turistika a pobyt v přírodě</b> – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>plavání</b> – (<i>základní plavecká výuka</i>) hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a bezpečnosti</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>lyžování, bruslení</b> (<i>podle podmínek školy</i>) – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>další pohybové činnosti</b> (<i>podle podmínek školy a zájmu žáků</i>)</p>		

Výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
	<p><b>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</b></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>komunikace v TV</b> – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>organizace při TV</b> – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>zásady jednání a chování</b> – fair play, olympijské ideály a symboly</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností</b> – her, závodů, soutěží</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>měření a posuzování pohybových dovedností</b> – měření výkonů, základní pohybové testy</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>zdroje informací o pohybových činnostech</b></p>	<p>- Kooperace a kompetice</p>	



## **TĚLESNÁ VÝCHOVA**

### **Charakteristika vyučovacího předmětu – 1. stupeň**

- je realizována v 1. - 5. ročníku
- v každém ročníku jsou 2 hodiny týdně

**Vzdělávací obsah** je rozdělen na 3 tematické okruhy:

- a) činnosti ovlivňující zdraví -význam pohybu pro zdraví, příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu, hygiena při TV, bezpečnost při pohybových činnostech
- b) činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností - pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, průpravné úpoly, základy atletiky, základy sportovních her, turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování a bruslení, další pohybové činnosti
- c) činnosti podporující pohybové učení - komunikace v TV, organizace při TV, zásady jednání a chování, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností, měření a posuzování pohybových dovedností, zdroje informací o pohybových činnostech

**Organizace** - žáci s přihlédnutím k určité sportovní aktivitě cvičí v tělocvičně, na hřišti, ve volné přírodě nebo v plaveckém bazénu. V úvodu hodiny všichni absolvují nástup, rozvíčku a dále se věnují v hlavní části hodiny danému typu sportování. Žáci cvičí ve vhodném sportovním oblečení a obuvi. Učitel v hodinách využívá různé metody a formy práce. Spolu s dětmi používá veškeré dostupné náčiní a nářadí.

Základní výuka plavání se realizuje na 1. stupni v celkovém rozsahu nejméně 40 vyučovacích hodin. Očekávané výstupy je možné splnit již v 1. období 1. stupně. O zařazení do ročníků rozhoduje ředitel školy.

**Průřezová témata** – Osobnostní rozvoj – Sebepoznání a sebepojetí, Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena  
Sociální rozvoj – Mezilidské vztahy, Kooperace a kompetice

### **VÝCHOVNÉ A VZDĚLÁVACÍ STRATEGIE PRO ROZVOJ KLÍČOVÝCH KOMPETENCÍ ŽÁKŮ**

**Kompetence k učení** - žáci jsou vedeni k osvojení si základního tělocvičného názvosloví, učí se cvičit podle jednoduchého nákresu nebo popisu cvičení, změří základní pohybové výkony a porovnají je s předchozími, orientují se v informačních zdrojích o aktivitách a sportovních akcích. Učitel umožňuje žákům, aby se naučili na základě jasných kritérií hodnotit své činnosti nebo výsledky.

**Kompetence k řešení problémů** - uplatňují zásady bezpečného chování ve sportovním prostředí a adekvátně reagují v situaci úrazu spolužáka, řeší problémy v souvislosti s nesportovním chováním, nevhodným sportovním prostředím a nevhodným sportovním náčiním a nářadím. Učitel dodává žákům sebedůvěru, podle potřeby žákům v činnostech pomáhá.

**Kompetence komunikativní** - žáci jsou vedeni ke spolupráci při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích, učí se reagovat na základní povely a pokyny a sami je i vydávají, zorganizují jednoduché pohybové soutěže, činnosti a jejich varianty. Učitel vede žáky k vzájemnému naslouchání a oceňování přínosu druhých, vytváří příležitosti pro relevantní komunikaci.

**Kompetence sociální a personální** - žáci jsou vedeni k jednání v duchu fair - play - dodržují pravidla, označí přestupky, respektují opačné pohlaví, zvládají pohybové činnosti ve skupině. Učitel zadává úkoly, při kterých žáci mohou spolupracovat, umožňuje každému žákovi zažít úspěch.

**Kompetence občanské** - podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu a projevují přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení své zdatnosti, spojují svou pohybovou činnost se zdravím, zařazují si do vlastního pohybového režimu vhodná cvičení, jsou vedeni ke kritickému myšlení, hodnotí cvičení, učí se být ohleduplní a taktní. Učitel žákům umožňuje, aby se podíleli na utváření kritérií hodnocení činností nebo jejich výsledků.

**Kompetence pracovní** - žáci jsou vedeni učitelem k uplatňování hlavních zásad hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném životě, učí se užívat jednotlivé tělocvičné nářadí a náčiní.