

Základní škola a mateřská škola Veleň, Hlavní 46, 20533 Mratín, okres Praha – východ, IČO 71004530, telefon/fax 283931292

## ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ „PROGRAM „ŠKOLA PLNÁ POHODY“

UČEBNÍ OSNOVY

VZDĚLÁVACÍ OBLAST: Člověk a zdraví

VZDĚLÁVACÍ OBOR: Tělesná výchova

**Charakteristika oboru (předmětu):** Vzdělávání směřuje k poznávání sama sebe, pochopení hodnoty zdraví. Žáci poznávají smysl zdravotní prevence, hloubku problémů spojených s nemocí a poškozením zdraví. Seznamují se s různým nebezpečím v běžných i mimořádných situacích. Osvojují si dovednosti a způsoby chování, které vedou k zachování či posílení zdraví. Získávají potřebnou míru odpovědnosti za své zdraví i zdraví jiných. Zpočátku je vzdělávání ovlivněno osobním přístupem učitele, později je kladen důraz na větší samostatnost a odpovědnost.

### Časová dotace

1. ročník – 2 hod.
2. ročník – 2 hod.
3. ročník – 2 hod.
4. ročník – 2 hod.
5. ročník – 2 hod.

### *Klíčové kompetence ve vzdělávacím oboru Tělesná výchova*

#### **Kompetence k učení:**

- učí se sebehodnocení a hodnocení druhých
- vyhledává a třídí informace a na základě jejich pochopení, propojení a systematizace je efektivně využívá v procesu učení, tvůrčích činnostech a praktickém životě

#### **Kompetence k řešení problémů:**

- samostatně řeší problémy, volí vhodné způsoby řešení
- kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí, je schopen je obhájit, uvědomuje si zodpovědnost za svá rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotí

#### **Kompetence komunikativní:**

- rozumí běžně užívaným gestům, zvukům a jiným informačním a komunikačním prostředkům, přemýšlí o nich, reaguje na ně a tvořivě je využívá ke svému rozvoji a aktivnímu zapojení se do společného dění

#### **Kompetence sociální a personální:**

- účinně spolupracuje ve skupině, pozitivně ovlivňuje kvalitu společné práce
- podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu, na základě ohleduplnosti a úcty při jednání s druhými lidmi přispívá k upevnování dobrých mezilidských vztahů, v případě potřeby poskytne pomoc nebo o ni požádá
- vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj, ovládá a řídí svoje jednání a chování tak, aby dosáhl pocitu

sebeuspokojení a sebeúcty

### Kompetence občanské:

- chápe základní principy, na nichž spočívají zákony a společenské normy, je si vědom svých práv a povinností ve škole i mimo školu
- rozhoduje se zodpovědně podle dané situace, poskytne dle svých možností účinnou pomoc
- respektuje, chrání a oceňuje naše tradice a kulturní i historické dědictví
- zapojuje se do kulturního dění a sportovních aktivit

### Kompetence pracovní:

- používá bezpečně a účinně nástroje, vybavení, dodržuje vymezená pravidla, plní povinnosti a závazky, adaptuje se na změněné nebo nové podmínky
- využívá znalosti a zkušenosti v zájmu vlastního rozvoje

### Možné formy práce:

v tělocvičně, ve skupině, individuálně, na hřišti, na pozemku, v přírodě, v bazénu, ve třídě (na koberci)

### Možné metody práce:

rozcvičení, různé formy her (pohybové, míčové, dotykové), posilovací cviky, cvičení s hudbou, cvičení s náčiním, šplh na tyči, atletika, plavání, bruslení, turistika

### Tělesná výchova: 1. - 3. ročník

očekávané výstupy (žák)	učivo	Poznámky (zařazená průřezová témata, evaluace, pomůcky, přesahy aj.)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- podle pokynu či obrázku zaujme základní cvičební polohy a provede základní pohybové činnosti</li> <li>- dodržuje základní pravidla bezpečného chování ve známém cvičebním prostředí; vhodně reaguje na pokyny, gesta a signály (učitele)</li> <li>- dodržuje pravidla osvojovaných činností (her); pozná nedodržení základních pravidel; v jednoduchých případech rozhoduje o výsledku (kdo dříve, dále, přesněji)</li> <li>- připraví náčiní a lehčí nářadí; zvládá jednoduchou</li> </ul>	<p><b>I. Činnosti podporující pohybové učení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní tělovýchovné pojmy</li> <li>- smluvené povely, signály, gesta, značky</li> <li>- organizace prostoru a činnosti</li> <li>- pravidla osvojovaných pohybových činností</li> <li>- vzájemná komunikace a spolupráce při pohybových činnostech</li> <li>- zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech; fair play jednání (uplatňování myšlenek olympismu)</li> <li>- posuzování a měření pohybových činností (výkonů)</li> </ul>	<p><b>Průřezová témata:</b></p> <p><i>Osobnostní a sociální výchova</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozvoj schopností poznávání, psychohygienu, sebepoznání a sebepečení, kooperace, poznávání lidí, kreativita, seberegulace, sebeorganizace, mezilidské vztahy, hodnoty, postoje, praktická etika, komunikace, kooperace, a kompetice</li> </ul> <p><i>Environmentální výchova</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vztah člověka k prostředí</li> </ul>

<p>organizaci činností (změna činnosti, směru pohybu) - dohodne se na základní spolupráci a naplňuje ji</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- pravidelně se věnuje pohybovým aktivitám; kromě povinné TV se zúčastňuje i některé dalších (dalších)</li> <li>- volí vlastní tempo cvičení a počet opakování</li> <li>- užívá správné způsoby sezení (zvedání a nošení zátěže); užívá cviky pro odstranění únavy</li> <li>- dodržuje základní hygienické požadavky (převlékání, mytí); dodržuje zásady bezpečnosti při cvičení</li> <li>- adekvátně reaguje na situaci úrazu; přivolá pomoc dospělého; ošetří drobná poranění</li> </ul>	<p><b>II. Činnosti ovlivňující zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- význam pohybových aktivit pro zdraví</li> <li>- pohybový režim</li> <li>- způsoby ovlivňování zdravotně orientované zdatnosti</li> <li>- manipulace se zatížením</li> <li>- správné držení těla</li> <li>- příprava organismu před pohybovou činností a její vhodné ukončení</li> <li>- prevence a korekce jednostranného tělesného a duševního zatížení</li> <li>- hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí</li> <li>- bezpečnost při pohybových činnostech</li> </ul>	<p><b>Možné evaluační nástroje</b></p> <p><i>Učitel</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pozorování žáka při vyučování, hodnocení pokroku jednotlivců i skupin</li> <li>- hodnotíme slovně i známkou</li> <li>- hodnocení podle předem stanovených kritérií, pravidel</li> </ul> <p><i>Žáci</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vzájemná kontrola, popř. oprava chyb</li> <li>- aktivita v hodině</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- napodobí jednoduchou pohybovou činnost (snaží se o její osvojení, zlepšené provedení)</li> <li>- vytvoří variantu jednoduchého pohybového úkolu</li> <li>- respektuje základní pohybové přednosti a nedostatky (zdravotní omezení) vlastní i jiných</li> <li>- pozná správně a zcela chybně provedenou pohybovou činnost</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ovládá zpevňování a uvolňování těla a jeho částí; usiluje o přesné provádění pohybů</li> <li>- zvládá kotouly, základní gymnastický odraz z trampolíny a můstku; cvičení s jednoduchým náčiním; šplh; základní akrobatické prvky a přeskoky náradí odpovídající výšky</li> <li>- vyjádří slovo, rytmus, hudbu či pocity pohybem (se snahou o estetické provedení pohybů)</li> <li>- zvládá jednoduché tanečky a taneční kroky; tančí se žákem opačného pohlaví</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá základy rychlého a vytrvalého běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem</li> </ul>	<p><b>III. Pohybové dovednosti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gymnastika</li> <li>- rytmické a kondiční formy cvičení s hudbou (akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním, tanec, aerobik), cvičení na náradí, šplh na tyči</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- atletika (běhy – sprinty 50 m, vytrvalostní běh 300 m, běh v terénu, překážkový běh, štafetový běh, skok do dálky, hod kriketovým míčkem)</li> </ul>	<p><b>Přesahy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ve všech předmětech je vhodné využít tělovýchovných chviliek ( pro např. protažení, odreagování, zopakování učiva, upevňování učiva)</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá základní činnosti s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti; ovládá různé náčiní a předměty a využívá je při pohybových hrách</li> <li>- ujde trasu do 10 km; orientuje se v přehledné krajině podle výrazných orientačních bodů</li> <li>- uplatňuje při přesunu bezpečné chování v dopravních prostředcích</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pohybové hry různého zaměření</li> <li>- sportovní hry (základy herních systémů, herních kombinací a herních činností jednotlivce v podmínkách utkání – ve vybraných hrách dle podmínek školy: (fotbal, vybíjená)</li> <li>- turistika</li> </ul>	
--	--	--

#### Tělesná výchova 4. a 5. ročník

Očekávané výstupy (žák)	Učivo	Poznámky (zařazená průřezová témata, evaluace, pomůcky, přesahy aj.)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- samostatně užívá základní názvy používaných cvičebních poloh, pohybových činností, náčiní a nářadí; podle pokynů změní dané polohy a činnosti</li> <li>- uplatňuje pravidla bezpečného chování i v méně známém prostředí (aplikace dopravní výchovy)</li> <li>- dodržuje pravidla osvojovaných her a soutěží</li> <li>- jedná v duchu fair play; pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům, adekvátně na ně reaguje</li> <li>- zorganizuje jednoduché pohybové hry (soutěže)</li> <li>- dohodne se na jednoduché spolupráci a taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</li> <li>- změří základní pohybové výkony a dovede je porovnat s předchozími výsledky (zlepšení, zhoršení)</li> <li>- jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti</li> </ul>	<p><b>I. Činnosti podporující pohybové učení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní tělovýchovné pojmy</li> <li>- smluvené povely, signály, gesta, značky</li> <li>- organizace prostoru a činností</li> <li>- vzájemná komunikace a spolupráce při pohybových činnostech</li> <li>- zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech; fair play jednání (uplatňování myšlenek olympismu)</li> <li>- posuzování a měření pohybových činností (výkonů)</li> </ul>	<p><b>Průřezová témata</b></p> <p><i>Osobnostní a sociální výchova</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozvoj schopností poznávání, psychohygiena, sebepoznání a sebepojetí, kooperace, poznávání lidí, kreativita, seberegulace, sebeorganizace, mezilidské vztahy, hodnoty, postoje, praktická etika, komunikace, kooperace a kompetice</li> </ul> <p><i>Environmentální výchova</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vztah člověka k prostředí</li> </ul>
	<p><b>II. Činnosti ovlivňující zdraví</b></p>	<p><b>Možné evaluační nástroje</b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu preventivní a korektivní pohybové činnosti (především v návaznosti na vlastní svalová oslabení)</li> <li>- přizpůsobí sedací, případně pracovní nábytek výšce své postavy, druhu práce (i improvizovaně)</li> <li>- jednoduchými testy změří úroveň své zdatnosti</li> <li>- využívá některé konkrétní postupy (činnosti) pro rozvoj pohyblivosti, svalové síly a běžecké rychlosti</li> <li>- využívá základní kompenzační a relaxační cviky (při dlouhodobém sezení a při práci s počítačem)</li> <li>- uplatňuje jednoduchou přípravu organismu před pohybovou činností a po jejím ukončení</li> <li>- samostatně dodržuje osobní hygienu při pohybových činnostech, udržuje čistotu cvičebních prostorů</li> <li>- poskytne základní dopomoc a záchranu při cvičení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- význam pohybových aktivit pro zdraví</li> <li>- pohybový režim</li> <li>- způsoby ovlivňování zdravotně orientované zdatnosti</li> <li>- manipulace se zatížením</li> <li>- správné držení těla</li> <li>- příprava organismu před pohybovou činností a její vhodné ukončení</li> <li>- prevence a korekce jednostranného tělesného a duševního zatížení</li> <li>- hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí</li> <li>- bezpečnost při pohybových činnostech</li> </ul>	<p><i>Učitel</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pozorování žáka při vyučování, hodnocení pokroků jednotlivců i skupin</li> <li>- hodnotíme slovně i známkou</li> <li>- hodnocení podle předem stanovených kritérií, pravidel</li> </ul> <p><i>Žáci</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vzájemná kontrola, popř. oprava chyb</li> <li>- aktivita v hodině</li> <li>- vzájemné porovnávání dosažených výsledků</li> </ul> <p><b>Přesahy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ve všech předmětech je vhodné využít tělovýchovných chviliek (pro např. protažení, odreagování, zopakování učiva, upevňování učiva,...)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- projevuje v souladu s konkrétní pohybovou činností a vlastními předpoklady přiměřenou rozhodnost, samostatnost, odvahu, vůli po zlepšení</li> <li>- zbytečně neriskuje při pohybových činnostech</li> <li>- smíří se s vlastním neúspěchem, usiluje o zlepšení podle svých předpokladů</li> <li>- respektuje zdravotní handicap</li> <li>- pojmenuje chyby v provedení pohybové činnosti jiných a reaguje na pokyny k vlastním chybám</li> <li>- z nabídky činností zvolí činnost odpovídající vlastní úrovni pohybových dovedností</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ovládá zpevňování a uvolňování těla a jeho částí; usiluje o přesné provádění pohybů</li> <li>- zvládá stoj na rukou, kotouly, základní gymnastický odraz z trampolínky a můstku; cvičení s jednoduchým náčiním; šplh; základní akrobatické prvky a přeskoky náradí odpovídající výšky</li> <li>- vyjádří slovo, rytmus, hudbu či pocity pohybem (se snahou o estetické provedení pohybů)</li> <li>- zvládá jednoduché tanečky a taneční kroky; tančí se</li> </ul>	<p><b>III. pohybové činnosti</b></p> <p><i>Gymnastika</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rytmické a kondiční formy cvičení s hudbou (akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním, tanec, aerobik), cvičení na náradí, šplh</li> </ul>	

<p>žákem opačného pohlaví</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá základy rychlého a vytrvalého běhu, hod míčkem</li> <li>- využívá pohybové hry s konkrétním zaměřením</li> <li>- zvládá elementární herní dovednosti (míčové, pálkovací) a uplatní je v utkání podle zjednodušených pravidel</li> <li>- připraví se na turistickou akci, volí vhodnou obuv</li> <li>- ujde s mírnou zátěží trasu do 15 km; orientuje se podle turistických značek</li> </ul>	<p><i>Atletika</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- běhy (sprinty 60 m, vytrvalostní 300 m, běh v terénu, štafetový běh, překážkový běh)</li> <li>- hod kriketovým míčkem, granátem</li> </ul> <p><i>Pohybové hry různého zaměření</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sportovní hry (základy herních systémů, herních kombinací a herních činností jednotlivce v podmínkách utkání – ve vybraných hrách dle podmínek školy: vybíjená, přehazovaná, fotbal, stolní tenis aj.)</li> </ul> <p><i>Turistika a pobyt v přírodě</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- technika chůze se zátěží, orientace v přírodě</li> </ul>	
--	---	--

Výuka plavání, bruslení a lyžování není součástí ŠVP. Na přání žáků a rodičů škola výuku zajistí. Způsob úhrady nákladů na tuto výuku je projednán s rodiči na třídních schůzkách.

-