

# 5.10. Učební osnovy – Tělesná výchova

## 5.6 Vzdělávací oblast Člověk a zdraví

### 5.6.1 Vzdělávací obor Tělesná výchova

#### NÁZEV VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU: TĚLESNÁ VÝCHOVA

##### 5.6.1.1 Charakteristika vyučovacího předmětu

###### Obsahové vymezení:

V předmětu Tělesná výchova je realizován obsah vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, oboru Tělesná výchova.

Předmět Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje.

Charakteristické pro pohybové vzdělávání je rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení – v povinné tělesné výchově. Nedílnou součástí tělesné výchovy stávají

korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení. Příležitostí pro pozitivní hodnocení bez ohledu na míru pohybového nadání je vyrovnávání žáka s přiměřenou zátěží, nutnou k dosažení efektu superkompenzace jako způsobu zvyšování výkonnosti a odolnosti organismu při sportovním i pracovním výkonu. V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem.

Naše škola se pravidelně účastní – Putovního poháru málotřídních škol na sportovních dnech.

### **Cílové zaměření vzdělávací oblasti**

Vzdělávání v dané vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí tím, že vede žáka k:

1. poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty, ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí.
2. pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
3. poznávání člověka jako biologického jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí
4. získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví

ohrožuje a poškozuj

5. využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví
6. propojování zdraví a zdravých mezilidských vztahů se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
7. chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu pro výběr partnera i profesní dráhy, pro uplatnění ve společnosti atd.
8. aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci.

#### **Časové vymezení:**

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

#### **Organizační vymezení:**

Výuka probíhá v místnosti na cvičení, na hřišti, na školní zahradě, doplněno- soutěže, závody apod.

#### **Průřezová témata:**

Osobnostní a sociální výchova (OSV)

## **Osobnostní rozvoj**

OSV 1 Rozvoj schopnosti poznávání: cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění, cvičení dovednosti zapamatování, řešení problémů

OSV 2 Sebepoznání a sebepojetí: informace o mé osobě

OSV 3 Seberegulace a sebeorganizace: regulace vlastního chování

OSV 4 Psychohygiena: sociální dovednosti pro předcházení stresům v mezilidských vztazích, dobrá organizace času, dovednosti zvládnutí stresových situací, hledání pomoci při potížích.

## **Sociální rozvoj**

OSV 6 Poznávání lidí: vzájemné poznávání se ve skupině/ třídě, rozvoj pozornosti vůči odlišnostem a hledání výhod v odlišnostech.

OSV 8 Komunikace: cvičení pozorování a empatického a aktivního naslouchání; dovednosti pro verbální i neverbální sdělování (technika řeči, výraz řeči, cvičení v neverbálním sdělování), specifické komunikační dovednosti; dialog; komunikace v různých situacích; efektivní strategie: asertivní komunikace, dovednosti komunikační obrany proti agresi a manipulaci, otevřená a pozitivní komunikace; pravda, lež a předstírání v komunikaci

## **Environmentální výchova (EV)**

EV 4 Vztah člověka k prostředí: naše obec, náš životní styl, prostředí a zdraví

### **5.6.1.2 Výchovné a vzdělávací strategie vyučovacího předmětu Tělesná výchova**

Výuka přispívá k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáka takto:

## **Kompetence k učení:**

### **Učitel:**

- vytváří zejména v oblasti motorického učení algoritmizací nácviku pohybových dovedností v rozsahu vybraného učiva,
- vede žáky k práci ve dvojicích dle systému „každý žák cvičencem i cvičitelem“.

### **Žák:**

- samostatně pozoruje, kriticky posuzuje,
- posoudí vlastní pokrok,
- kriticky zhodnotí vlastní výsledky.

## **Kompetence k řešení problémů:**

### **Učitel:**

- učí žáky problémové situace,
- klade důraz na převzetí zodpovědnosti za svá rozhodnutí.

### **Žák:**

- kriticky myslí, uvědomuje si zodpovědnost za svá rozhodnutí .

## **Kompetence komunikativní:**

### **Učitel:**

- vede ke spolupráci ve skupině,
- pomáhá vnímat a předávat jednoznačné informace
- vede k výběru použitelných slovních i mimoslovních signálů a sdělení

## **Žák:**

- respektuje kamarády,
- navazuje přátelský vztah
- naslouchá a reaguje.

## **Kompetence sociální a personální:**

### **Učitel:**

- podněcuje vytváření příjemné atmosféry.

## **Žák:**

- střídá různé role ve dvojici i ve skupině v rámci svých možností,
- respektuje vazbu mezi úrovní schopností a dovedností a hierarchií skupiny,
- je srozuměn s tím, že vynaložené úsilí může znamenat posun pozice v družstvu
- akceptuje roli odpovídající svým možnostem a snaží se ocenit spektrum ostatních členů v jejich rolích za pomoci učitele.

## **Kompetence občanské:**

### **Učitel:**

- vede žáky ke schopnosti domluvy a respektováním individuálních odlišností při hledání toho, co lze na sobě i na druhých pozitivně hodnotit. Pocit a smysl týmového ducha i vlastní sebeúcty je přenosný ze sportu do společenské a pracovní sféry,
- vede žáky k takovému jednání, které podporuje a chrání jejich zdraví,

- klade důraz na aktivní zapojení do sportovních činností.

**Žák:**

- rozhoduje se v zájmu ochrany zdraví.

**Kompetence pracovní:**

**Učitel:**

- vyžaduje bezpečné a účinné využití pomůcek a sportovního náčiní,
- pomáhá žákům k překonávání přiměřené míry psychického i fyzického diskomfortu s ohledem na individuální parametry.

**Žák:**

- dodržuje stanovená pravidla,
- nacvičuje první pomoc.

**5.6.1.3 Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu Tělesná výchova**

Tělesná výchova pro 1.ročník

Školní ročníkový výstup	okruh	učivo	Průřezová témata Mezipředm. vztahy
-------------------------	-------	-------	---------------------------------------

dodrží přesně povel učitele a rychle reaguje na jeho pokyny a gesta		Bezpečnost při cvičení	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 4, OSV 8,
zvládá se bez pomoci převléct do cvičebního úboru		Povely a gesta	EV 4
		Vhodný úbor	
ví, co je pojem relaxace a kondice	Kondiční a relaxační cvičení	pohybové hry pro rozvoj pohybových schopností	
ví, že je schopen svou kondici ovlivnit a pozná důležitost relaxace		posilování s vlastní nebo nižší vahou	
		relaxační cvičení	
		strečink	
chová se bezpečně na hřišti, pozná části hřiště a ví, jaký úbor je vhodný	Sportovní hry	seznámení s hřištěm a bezpečnost při hrách	
		házení, chytání, pohyb s míčem	
		vybíjená – modifikace hry (malé hřiště)	



pozná gymnastická nářadí a umí je pojmenovat	Gymnastika	Gymnastické držení těla, pohyby rukou, trupu atd.	
zvládá gymnastické držení těla		Základní gymnastické nářadí	
zvládá kotoul vpřed a vzad		Průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed a vzad	
zvládá kotoul vpřed a vzad	Gymnastika	Kotoul vpřed a vzad	
zvládá odraz snožmo		Odras snožmo	
zvládá základy šplhu s dopomocí učitele		Průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož	
		Šplh max. 2m s dopomocí	

zvládá základní  
atletické pojmy

Základní  
atletické pojmy  
– vysvětlení

Atletika



Plavání

<p>zvládá teoreticky techniku skoku, běhu a hodů</p>
<p>zvládne úspěšně testy (měření časů a vzdáleností): sprint na 30 m, vytrvalostní běh na 300 m; skok do dálky souňož z místa</p>
<p>hází míčkem</p> <p>pohybuje se bezpečně ve vodním prostředí</p> <p>pohybuje se bezpečně ve vodním prostředí zná zásady chování při plavání ovládá jeden plavecký způsob (uplave alespoň 25m) POZNÁMKY:</p>

<p>Základy skoku, běhu a hodů</p>	
<p>Sprint 20-30m</p>	
<p>Nácvik nízkého a pol. Startu (bez bloků)</p>	
<p>Vytrvalostní běh</p>	
<p>Nácvik hodů míčkem z místa</p> <p>základní plavecký výcvik</p>	

Školní ročníkový výstup 2. ročník □	okruh	učivo	Průřezová témata mezipředmětové vztahy
dodržuje přesně povely učitele a rychle reaguje na jeho pokyny a gesta		Bezpečnost při cvičení	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 4,
zvládá se bez pomoci převléct do cvičebního úboru		Vhodný úbor	OSV 8, EV 4
dodržuje pravidla chování při cvičení		Povely a gesta	
ví, co je pojem relaxace a kondice; ví, že je schopen svou kondici ovlivnit a chápe důležitost relaxace	Kondiční a relaxační cvičení	pohybové hry pro rozvoj pohybových schopností	
		posilování s vlastní nebo nižší váhou	
		relaxační cvičení	
		strečink	

pozná gymnastická nářadí a náčiní a pojmenuje je	Gymnastika	Gymnastické držení těla, pohyby rukou, trupu atd.	
zvládá gymnastické držení těla		Základní gymnastické nářadí a náčiní	
zvládá pasivně základní pojmy o jednoduchých cvicích		Základní názvy a pojmy o jednoduchých cvicích	
zvládá kotoul vpřed a vzad		Průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed a vzad	
		Kotoul vpřed a vzad	
		Odraz snožmo	
zvládá s dopomocí výskok do vzporu dřepmo na sníženou bednu	Gymnastika	Odrazem výskok do vzporu dřepmo na sníženou bednu	
šplhá podle svých sil a schopností		Průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož	
		Šplh max. 2m s dopomocí	
přejde s dopomocí lavičku a dodrží při tom bezpečnost cvičení		Chůze po lavičce s dopomocí	

zvládá základní atletické pojmy	Atletika	Základní atletické pojmy – vysvětlení (prohlubování učiva)	
zvládá teoreticky techniku skoku, běhu a hodů		Základy skoku, běhu a hodů	
reaguje na startovní signály a povely		Starty (signály a povely)	
zvládne úspěšně testy (měření časů a vzdáleností)		Sprint 50 m	
zvládá sprint na 50 m,		Nácvik nízkého a pol. startu (bez bloků)	
zvládá vytrvalostní běh na 12 min		Vytrvalostní běh 12 min (podle úrovně žáků lze prokládat chůzí)	
zvládá skok do dálky sounož z místa		pohybové hry pro rozvoj rychlosti síly a vytrvalosti	
zvládá skok do dálky z místa		cvičení pro rozvoj odrazové síly a obratnosti	
		odraz z místa	
		skok do dálky z místa	
zvládá hod z místa, za chůze	Hod míčkem za chůze		

zvládá pojmenovat části hřiště a zná známé míčové hry		seznámení s pravidly některých míčových her	
zvládá jednoduché přihrávky a pohyb s míčem		Chytání a házení	
uplatňuje znalosti ve hře		Přihrávky jednoruč a obouruč	
hraje „fair play“; má radost ze hry		Sportovní hry	Modifikovaná vybíjená
pohybuje se bezpečně ve vodním prostředí zná zásady chování při plavání ovládá jeden plavecký způsob (uplave alespoň 25m) POZNÁMKY:	Plavání	základní plavecký výcvik	

Školní ročníkový výstup 3.ročník	okruh	učivo	Průřezová témata Mezipředm. vztahy
dbá přesně povelů učitele a rychle reaguje na jeho pokyny a gesta		Bezpečnost při cvičení	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 4, OSV 8,
		Vhodný úbor	EV 4
		Povely a gesta	

pozná pojem relaxace a kondice; ví, že je schopen svou kondici ovlivnit a zná důležitost relaxace	Kondiční a relaxační cvičení	pohybové hry pro rozvoj pohybových schopností	
		posilování s vlastní nebo nižší váhou	
		relaxační cvičení	
		strečink	
chová se bezpečně a je schopen dát přiměřenou pomoc spolužákovi	Gymnastika	Základní záchrana a pomoc při cvičení	
zvládá estetické držení těla		Gymnastické držení těla, pohyby rukou, trupu atd.	
zvládá pasivně základní pojmy o jednoduchých cvicích		Průpravné cvičení pro motorické schopnosti	
zvládá kotoul vpřed a vzad		Používání náradí a náčiní	
		Průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed a vzad	
zvládá skoky snožmo, s pomocí překoná kozu našíř		Kotoul vpřed a vzad	
		Odraz snožmo	
Odrazem roznožka přes kozu našíř		Odrazem roznožka přes kozu našíř	
šplhá podle svých sil a schopností	Gymnastika	Průpravná cvičení pro nácvik přírazu obouoř	
přejde lavičku		Šplh s pomocí i bez	
zvládá základy tance		Chůze po lavičce	
je schopen poslouchat a vnímat hudbu a smaží se pohybovat do rytmu		Pohyb s hudebním doprovodem	
		Základní tance	
aktivně zvládá základní atletické pojmy související s hodem, skokem a během	Atletika	Seznámení s pomůckami na měření výkonů	
zvládá techniku nízkých a polohových startů; dbá své bezpečnosti		Starty (signály a povely)	
zvládá testy: rychlostní běh na 60m; vytrvalostní běh na 12 min		Běžecská abeceda	
		Starty na povel	
		Běh 60m	
		Vytrvalostní běh	
		Běh v terénu dle možností žáků	
zvládá skok do dálky s rozběhem		Nácvik skoku do dálky s rozběhem	
zvládá hod míčkem s rozběhem		Hod míčkem z chůze	
	Hod míčkem z rozběhu		



<p>chytí a odbije míč a snaží se pohybovat s míčem; začleňuje se aktivně do kolektivních míčových her; dodržuje pravidla hry, chová se ohleduplně a kamarádsky</p>	Sportovní hry	Přihrávky jednoruč a obouruč	
		Vedení míče driblinkem	
		Střelba na koš	
	Plavání	Hry podle zjednodušených pravidel (minibasketbal, vybíjená)	
základní plavecký výcvik			
<p>pohybuje se bezpečně ve vodním prostředí zná zásady chování při plavání ovládá jeden plavecký způsob (uplave alespoň 25 m) POZNÁMKY:</p>			

## Tělesná výchova – 4. ročník

Školní ročníkový výstup	okruh	učivo	Průřezová témata Mezipředm. vztahy
dbá přesně povelů učitele a rychle reaguje na jeho pokyny a gesta		Bezpečnost při cvičení	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 4, OSV 6, OSV 8
		Vhodný úbor	EV 4
		Povely a gesta	
pozná pojem relaxace a kondice; ví, že je schopen svou kondicí ovlivnit a zná důležitost relaxace	Kondiční a relaxační cvičení	pohybové hry pro rozvoj pohybových schopností	
		posilování s vlastní nebo nižší vahou	
		relaxační cvičení	
		strečink	

chová se bezpečně a je schopen dát přiměřenou pomoc spolužákovi; zvládá estetické držení těla; zvládá pasivně základní pojmy o jednoduchých cvicích	Gymnastika	Základní záchrana a pomoc při cvičení	
		Gymnastické držení těla, pohyby rukou, trupu atd.	
		Průpravné cvičení pro motorické schopnosti	
		Používání nářadí a náčiní	
		Kotoul vpřed a vzad	
		Stoj na lopatkách	
		Odras z můstku	
zvládá kotoul vpřed a vzad			
zvládá v rámci svých schopností skrčku přes kozu našíř nebo vyskočí do dřepu na bednu	Gymnastika	Skrčka přes bednu našíř	
šplhá podle svých sil a schopností	Gymnastika	Průpravná cvičení pro nácvik přírazu obouoř	
		Šplh s pomocí i bez	
zvládá základy tance	Gymnastika	Pohyb s hudebním doprovodem	
je schopen poslouchat a vnímat hudbu a smaží se pohybovat do rytmu		Cvičení s náčiním ve spojení s hudbou (švihadlo, šátek)	
snaží se o estetické držení těla			
dovede změřit a zaznamenat výkony v prováděných disciplínách	Atletika	Způsoby měření a zaznamenávání výkonů	
pozná běžecký a skokanský sektor		Seznámení s částmi atletického hřiště	
vyjmenuje některé z našich atletů		Jména nejznámějších atletů	
užívá prvky běžecké abecedy		Běžecká abeceda	
zvládne testy: rychlostní běh na 60m; vytrvalostní běh na 12 min.		Běh 60m z nízkého startu	
		Vytrvalostní běh	
		Běh v terénu dle možností žáků	
zvládá skok do dálky s rozběhem		Odrasová průprava skoku do dálky s rozběhem	
		Odras z břevna	
		Hod míčkem z rozběhu	
zvládá hod míčkem s rozběhem	Sportovní hry	organizace utkání	
		Přihrávky jednoruč a obouruč	
		Vedení míče driblinkem	
		Střelba na koř	
		Přihrávky a vedení míče nohou	
		Střelba na branku	
		Hry podle zjednodušených pravidel (minibasketbal, vybíjená, kopaná)	

pohybuje se bezpečně ve vodním prostředí zná zásady chování při plavání ovládá jeden plavecký způsob (uplave alespoň 25 m) POZNÁMKY:	Plavání	základní plavecký výcvik	
--	---------	--------------------------	--

## Tělesná výchova pro 5. ročník

Školní ročníkový výstup	okruh	učivo	Průřezová témata Mezipředm. vztahy
dbá přesně povelů učitele a rychle reaguje na jeho pokyny a gesta		Bezpečnost při cvičení	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 4, OSV 6, OSV 8,
		Vhodný úbor	EV 4
		Povely a gesta	
pozná pojem relaxace a kondice; ví, že je schopen svou kondici ovlivnit a zná důležitost relaxace	Kondiční a relaxační cvičení	pohybové hry pro rozvoj pohybových schopností	
		posilování s vlastní nebo nižší vahou	
		relaxační cvičení	
		strečink	
chová se bezpečně a je schopen dát přiměřenou pomoc spolužákovi	Gymnastika	Základní záchrana a pomoc při cvičení	
zvládá estetické držení těla		Gymnastické držení těla, pohyby rukou, trupu atd.	
zvládá pasivně základní pojmy o jednoduchých cvicích		Průpravné cvičení pro motorické schopnosti	
		Používání náradí a náčiní	
dodržuje pravidla bezpečného chování na náradí a v nářadovně		Kotoul vpřed a vzad a jeho modifikace	
zvládne dát jednoduchou pomoc		Stoje na lopatkách	

zvládá kotoul vpřed a vzad, stoj na lopatkách, stoj na ruce s dopomocí	Gymnastika	Stoj na ruce s dopomocí	
zcvičí jednoduchou gymnastickou sestavu		Gymnastické sestavy	
zvládá v rámci svých schopností skrčku přes bednu našír nebo vyskočí do dřepu na bednu		Skrčka přes bednu našír	
šplhá podle svých sil a schopností		Průpravná cvičení pro nácvik přírazu obouoží	
		Šplh s dopomocí i bez	
rád poslouchá hudbu a dle svých možností zvládá estetický pohyb		Pohyb s hudebním doprovodem	
nestydí se tančit se spolužákem		Chování partnerů při tanci	
je schopen poslouchat a vnímat hudbu a snaží se pohybovat do rytmu			
užívá prvky běžecké abecedy	Atletika	Běžecká abeceda	
zvládne testy: rychlostní běh na 60m; vytrvalostní běh na 12 min		Běh 60m z nízkého startu	
		Vytrvalostní běh	
zvládá skok do dálky s rozběhem		Běh v terénu dle možností žáků	
		Rozvoj odrazové síly	
	Skok do dálky z rozběhu		
zvládá skok do dálky s rozběhem	Atletika	Rozměření rozběhu	
zvládá hod míčkem s rozběhem		Hod míčkem z rozběhu	
snaží se využít osvojených dovedností ve hře; zná základní pravidla osvojovaných her; hraje „fair play“ a má radost ze hry; je schopen zaznamenat utkání a podílet se na jeho řízení a organizaci	Sportovní hry	organizace utkání	
		Přihrávky jednoruč a obouruč	
		Vedení míče driblinkem	
		Střelba na koš	
		Přihrávky a vedení míče nohou	
		Střelba na branku	
	Hry podle zjednodušených pravidel (minibasketbal, vybíjená, kopaná)		
pohybuje se bezpečně ve vodním prostředí zná zásady chování při plavání ovládá jeden plavecký způsob (uplave alespoň 25m) POZNÁMKY:	Plavání	Základní plavecký výcvik	