

Vzdělávací oblast: ČLOVĚK A ZDRAVÍ

Vzdělávací předmět: TĚLESNÁ VÝCHOVA

Charakteristika vzdělávacího předmětu:

Požadavky této vzdělávací oblasti se realizují prostřednictvím vyučovacího předmětu Tělesná výchova, která má v 1 -5. ročníku časovou dotaci 2 hodiny týdně. Učovací hodiny Tělesné výchovy se nespojují do dvouhodin, rovnoměrně se rozkládají do týdenního rozvrhu. Výuka probíhá v tělocvičně školy, ale také na obecním hřišti a v terénech okolí školy. Nedílnou součástí Tělesné výchovy je výuka plavání, které se v naší škole účastní všechny ročníky.

Veškeré tělesné pohybové aktivity vedou k všestrannému rozvoji žáka, nejen ke zvýšení jeho pohybových schopností a dovedností, ale i k posílení jeho charakterových vlastností (zodpovědnost, spolupráce, vytrvalost, odvaha, schopnost respektovat pokyny, umět se podřídit kolektivu ...). Tělesná výchova pěstuje u žáků kladný vztah ke sportu a pohybu vůbec. Systémem jednoduchých pohybových a sportovních aktivit vede ke zvyšování tělesné zdatnosti a k správnému držení těla žáků. Vštěpováním pohybových návyků a vyvoláním u dětí radostného pocitu z pohybu se podílíme na zvyšování jejich psychické odolnosti vůči negativním vlivům svého okolí a na posilování jejich charakterových vlastností. Základní a důležitou metodou, která slouží ke splnění všech těchto cílů a úkolů je hra a dodržování herních pravidel. Osvojením základů herních technik a taktických postupů, zvyšujeme u žáků nejen pohybové schopnosti, ale také podporujeme jejich prostorovou orientaci, schopnost správného a rychlého rozhodování i schopnost pohotově reagovat. Neustále opakujeme a věnujeme patřičnou pozornost bezpečnosti při výuce tělesné výchovy, upozorňujeme na možnosti úrazů, snažíme se vštípit pocit zodpovědnosti za své chování a svoji bezpečnost, pocit sounáležitosti a ohleduplnosti ke svým spolužákům. Tělesná výchova je předmět, kde je nutný diferencovaný přístup k žákům podle jejich momentální tělesné zdatnosti. Zde musíme citlivě hodnotit každého žáka, vzhledem k jeho individuálním možnostem a předpokladům pro zvládnutí různých pohybových aktivit. V hodinách Tělesné výchovy se nezaměříme jen na rozvoj a zdokonalování pohybových schopností, ale také vštěpujeme důležité hygienické zásady s tím spojené. Pohybové činnosti by měly prolínat a doplňovat i další oblasti výchovy, měly by se objevovat i v dalších předmětech jako např. vhodné rozcvičky, pohybové hry, taneční prvky.

Cíle vzdělávací oblasti:

- a) rozvoj pohybových schopností a dovedností žáků

- b) rozvoj smyslu pro účelný a krásný pohyb
- c) získat návyky správného držení těla, nacvičovat základní cviky k získání těchto návyků
- d) vést žáky k vědomému zvládnutí pohybu, zařazovat cviky na koordinaci pohybů
- e) zvyšovat pohybový rozsah a obratnost žáků
- f) upevňovat charakterové vlastnosti žáků, rozvíjet sociální vztahy
- g) získávat pocit nutnosti pravidelného cvičení jako součásti správného životního stylu
- h) vštípit dětem radostný pocit z pohybu
- i) vědomě ovládat pohyby, zavádět taneční prvky (lidové písničky), umět hudbu vyjádřit pohybem – pohybové ztvárnění hudby
- j) pochopit důležitost organizace a spolupráce hlavně formou her (dodržování pravidel, umět se podříditi kolektivu, spolupracovat...)
- k) neustále seznamovat žáky s důležitostí dodržování bezpečnostních zásad (při hrách v tělocvičně, na hřišti, při cvičeních s náčiním nebo na náradí...)
- l) umět slyšet, vnímat a reagovat na povely učitele (nejen na písňalku, ale i na jiné podněty – slovní, gestikulační...)
- m) naučit žáky umět se připravit na sportovní výkony – zvolit vhodnou obuv, vhodné oblečení (sepnout vlasy, odložit hodinky a jiné cennosti...)
- n) posilovat tělesnou kondici a duševní pohodu dětí správně zvolenými aktivitami, vhodnými a přiměřenými tomuto věku
- o) z hlediska správné organizace a bezpečnosti je vhodné zvládnout s dětmi základy pořadových cvičení (nástupy, povely pozor, pohov...)
- p) využívat různá kondiční cvičení k rozvoji a zvýšení pohybových schopností žáků – to je zvyšovat obratnost, vytrvalost, rychlost, pohyblivost (za pomoci různého náčiní, využití různých druhů náradí, přeskoky, odrazy, překonávání překážek, různé druhy běhů...)
- q) vnímat důležitost průpravných cvičení (rozcvíček), jako prostředku pro zlepšení a odstranění nedostatků, které vznikají z jednostranného zatížení páteře či ze špatného způsobu života, nedostatku sportovních aktivit
- r) seznamovat žáky s důležitostí správného rozcvičení, využívat veškeré kompenzační prostředky (protahovací, uvolňovací cvičení, strečink, ...)
- s) učit žáky cítit, vnímat hudbu a umět ji vyjadřovat pohybem, snažit se rozvíjet rytmické cítění, začleňovat taneční prvky (lidové písničky)
- t) rozvíjet dovednosti žáka zvládnutím základů atletické abecedy (běhy, skoky, hody...)
- u) neméně důležité je zvládnutí průpravných cvičení pro míčové hry, správné zvládnutí a ovládnutí technik házení, chytání, přihrávání
- v) seznamovat žáky s nácvikem jednoduchých základů miniher
- w) vkládat dle možností cvičení v různém prostředí, seznamovat žáky s pohybem na hřišti, ve volné přírodě, školy v přírodě v lese
- x) dle možnosti zařadit zimní sportování (bobování, sáňkování, lyžování, bruslení)

- y) vštípit základy plaveckých dovedností
- z) nesoustředit se jen na hodiny Tělesné výchovy, ale začleňovat do vyučování další pohybové aktivity – vycházky, pohybové chvilky, cviky ve třídě na správné držení těla)

1. období (1. – 3. ročník)

Cvičební prostory – tělocvičny třeba udržovat v čistotě a jejich vybavení kontrolovat vždy před užitím. Teplota vzduchu v tělocvičně by měla být přiměřená, neměla by být nižší než 16. st. C. Na vyučovací hodiny tělesné výchovy se žáci převlékají do cvičebních úborů. Z pedagogických důvodů používá cvičební úbor i učitel. Pro zvýšení odolnosti organismu se doporučuje, aby výuka tělesné výchovy probíhala často na hřišti nebo v terénu. Chceme prospět zdraví žáků, a proto realizujeme mimoškolní tělovýchovné aktivity žáků ve spolupráci s rodiči, sportovními oddíly aj.

- kroužky – pohybové hry
- tělovýchovné soutěže – turnaj ve vybíjené, turnaj v kopané, basketbalu

Charakteristika některých cvičení zařazovaných pravidelně do hodin tělesné výchovy:

1. **Vyrovňovací cviky:** Jsou to průpravná gymnastická cvičení, která jsou zaměřena na uvolnění a protažení jednotlivých svalových skupin. V tomto období posilovací cviky zařazujeme jen jednoduché a krátce. Pozornost věnujeme cvičením koordinačním, cvičení na zvětšování pohybového rozsahu kloubů, také na podporu návyku správného držení těla. Cvičení mohou být prováděna v rytmických obměnách s možností hudebního doprovodu. Patří sem cvičení prostná, s náčiním i na nářadí, na místě i za pohybu. Dbáme při tom na přiměřený čas pro zařazování těchto cvičení do vyučovacích hodin.
2. **Kondiční cvičení:** Cvičení se zaměřením na rychlost, pohyblivost, obratnost, vytrvalost, to jsou: běh, skoky, házení, cvičení rovnováhy, lezení, šplhání, překonávání překážek, gymnastická cvičení s náčiním i bez náčiní (např. s míči, se švihadly, na lavičkách, žebřinách apod.)
3. **Rytmická cvičení a tanec:** Rytmická cvičení jsou velmi vhodnou součástí vyučování v 1. – 3. r., zařazujeme je nejen do vyučovacích hodin T.v., ale též do hodin hudební výchovy i českého a anglického jazyka. Podporují značnou měrou dobrý psychický vývoj žáků. Cvičení zařazujeme jako rytmizaci jednoduchých a dětem známých pohybů podle hudebního doprovodu, v 1. a 2. ročníku cvičíme i podle říkanek a písní.
4. **Tanec** pomáhá zvládnout základní pohyby paží, nohou a trupu. Učíme žáky základní taneční kroky. Zaměřujeme se na estetický pohybový projev v přiměřeném tempu a dětem srozumitelném rytmu.

Obsah učiva v jednotlivých ročnících

1. ročník

Pořadová cvičení:

- základní postoje – pozor, pohov, povely – v řad nastoupit, rozchod
- nástup na značky, do řady, do družstev, společný pozdrav

Rytmická gymnastika a tanec:

- rytmičtace jednoduchých pohybů podle říkadel a písní
- rytmičtace jednoduchých a známých pohybů podle hudebního doprovodu – též volné pohybové vyjádření hudby.
- motivovaná a rytmičtovaná chůze a běh v základním tempu
- pokus o přísunný krok, poskočný krok, cval stranou
- nácvik správného držení těla (v lehu na zádech), při rytmičtých cvičeních a tanci

Drobné hry:

- hry spojené s během – honičky (např. všichni domů, na rybáře, zajímavá,
- podběhy pod dlouhým kroužícím švihadlem aj.)
- hry spojené s házením míče (např. míčová válka, přihrávaná v kruhu, vybíjená v kruhu aj.)
- hry spojené s vítězstvím někoho (např. boj o místo, boj o míč, přetahy, přetlaky, kohoutí zápas aj.)
- hry pro uklidnění (např. Kuba řekl, na sochy, přibližovaná aj.)
- hry na hřišti, na sněhu, na ledu

Lehká atletika:

- běh střídaný s chůzí, překonávání přírodních i umělých překážek
- rychlý běh na 25m
- vytrvalostní běh nejdéle 30s
- skok daleký z místa odrazem snožmo a skok daleký z rozběhu
- hod míčkem horním obloukem na dálku

Sportovní gymnastika:

Akrobatická cvičení:

- převaly stranou v lehu – vzpažit (válení sudů)
- kolébka na zádech – ze sedu skrčmo, uchopením za bérce z dřepu spojného
- leh vznesmo – zezadu skrčmo kolébkou vzad
- stoj na lopatkách – z lehu vznesmo
- kotoul vpřed – z dřepu spojného – předpažit, i opakovaně

Cvičení na nářadí:

- cvičení na lavičce
 - chůze vpřed, vzad i s obraty (také na kladince lavičky)
 - přeběhy lavičky

Sportovní hry:

Příprava:

- ✓ přihrávka obouruč ve dvojicích (na místě)
- ✓ vrchní přihrávka jednoruč na místě
- ✓ vrchní chytání obouruč na místě

Plavání:

- ✓ orientace v bazénu (šatny, sprchy, bazén)
- ✓ základní hygiena při plaveckém výcviku (sprchování, mytí mýdlem, plavky, čepice)
- ✓ sebeobsluha
- ✓ zásady bezpečnosti při plavání i pohybu v bazénu
- ✓ dýchání do vody
- ✓ osvojování plaveckých dovedností v hloubce do 1 metru

Turistika:

- ✓ chůze k cíli vzdálenému asi 1.5 km
- ✓ smyslové hry zaměřené na pozorování okolí a hledání předmětů
- ✓ chování v přírodě
- ✓ překonávání přírodních překážek
- ✓ orientace v terénu

2. - 3. ročník

Pořadová cvičení a chůze:

- základní postoje – pozor, pohov
- základní povely – nástup, pozor, pohov, vpravo v bok, vlevo v bok, vyrovnat, rozchod
- nástup na značky, do řady, do družstev, společný pozdrav
- chůze do rytmu (na počítání), chůze s písní do pochodu v zástupu i ve dvojicích

Rytmická gymnastika a tanec:

- rytmizace jednoduchých pohybů podle písni
- pohyb v dvoudobém taktu, dvoudobý takt v písni
- střídání chůze a běhu - nepravidelné, pravidelné
- přísunný krok, cval stranou, poskočný krok
- využití naučených kroků v lidovém tanci

Průpravná cvičení:

- rozcvičky k procvičení koordinace pohybů ve trojdobém a čtyřdobém taktu
- cvičení ve stoji spojném i stoji rozkročném
- cvičení v kleku, v sedu snožmo, zkřížmo i skrčmo
- cvičení v lehu na zádech
- chytání míčů a míčků do obou rukou po vlastním nadhozu i odrazu od země i od zdi

Drobné hry:

- hry spojené s během
- hry spojené s házením
- hry pro uklidnění
- hry na hřišti (pravidla her s míčem)

Cvičení rovnováhy:

- stoj na jedné noze (druhá v pohybu)
- poskoky na jedné noze
- chůze po lavičce s plněním drobných úkolů (nesu míč, přeskakuji překážku, přidávám potlesky nad hlavou, před a za tělem apod.)
- chůze po kladince lavičky

Lehká atletika:

Běhy:

- běh střídavý s chůzí
- běh přes drobné překážky, např. v přírodě (přes kameny, větvičky apod.)
- štafetové běhy
- rychlý běh do 25 metrů, ve třetím ročníku do 50 metrů

Skoky:

- skok z místa s doskokem na měkkou podložku
- výskoky na překážku (rozběh, seskok)
- skok přes motouz ve výši kolem 50 cm
- přeskok pruhu širokého 50 - 100 cm
- přeskok lavičky s dopadem na měkkou podložku
- skok daleký s rozběhem

Hody míčkem a drobnými předměty v přírodě:

- házení kaštanů, šišek (vrchní oblouk – pravá i levá paže)
- házení různými předměty na cíl
- házení míčkem a kutálení míčů
- přehazování míčů a drobných předmětů
- házení do naznačených terčů o straně 1 metr na vzdálenost 4 metry
- hod míčkem na dálku

Sportovní gymnastika ve 2. – 3. ročníku

Akrobatická cvičení:

- přidat změny postojů a poloh, upevnit dovednost správného kotoulu napřed

- převaly a kolébky na zádech
- leh na zádech, vztyk bez pomoci rukou, opakovaně
- sed zkřížmo, vztyk bez pomoci rukou, opakovaně
- válení stranou i do mírného svahu
- kotoul napřed ze stoje spojného, ze stoje rozkročného
- kotoul, obrat, druhý kotoul; dva kotouly za sebou
- kotoul napřed z chůze
- stoj s oporou o lopatky a záloktí
- cvičení rovnováhy (ve stoji na jedné noze)

Cvičení na nářadí:

▪ cvičení na lavičkách:

- chůze vpřed i vzad s obraty, přeběhy lavičky
- cvičení v sedu rozkročmo na lavičce
- sed rozkročmo – přitahování těla k lavičce (nohy napjaté)
- vzpor dřepmo u lavičky (držíme se rukama), vzpor stojmo, střídání
- lezení po lavičce ve vzporu dřepmo s uchopením lavičky ze stran
- chůze po kladince lavičky s plněním drobných úkolů

Sportovní hry (přípravné cviky):

- přihrávky obouruč na místě (ve dvojicích, ve skupinách)
- vrchní přihrávka jednoruč na místě i chůzi
- chytání obouruč na místě
- běh nebo chůze s házením míče o zem

- míčové hry a pravidla, některé vybrané míčové hry podle podmínek školy a možnosti zapojit žáky do mimoškolní aktivity

Plavání:

- upevnění a dodržování hygienických návyků
- zásady bezpečnosti při plavání, seznámení s nebezpečím při plavání ve volné přírodě v neznámém prostředí
- průpravná cvičení na suchu a ve vodě, splývání
- pády a skoky do vody
- seznámení s plaveckými styly, zvládnutí alespoň jednoho (prsa, znak)
- plavání úseků 10 – 100 metrů

Sáňkování:

- ✓ dle sněhových podmínek zařadit hodiny pobytu v zimní přírodě – sánky, boby

Turistika:

- ve spojení s dalšími vyučovacími předměty, plnění úkolů podobných jako v 1. ročníku.

Očekávané výstupy na konci 1. období

Žák:

- ✓ spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti
- ✓ zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení
- ✓ spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
- ✓ uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy
- ✓ reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci

- ✓ dokáže zhodnotit kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k odstranění vlastních chyb
- ✓ projevuje samostatnost, odvalu a vůli ke zlepšení svého výkonu
- ✓ soutěží a jedná v duchu fair play
- ✓ dokáže spolupracovat při jednotlivých týmových činnostech
- ✓ pokouší se o organizaci jednoduché pohybové hry

Průřezová témata:**Osobnostní a sociální výchova:**

- ✓ podporovat chování, které vede k dobrým vztahům mezi žáky třídy (kolektivní hry, vzájemná pomoc)
- ✓ vést žáky k vzájemnému respektování a spolupráci (kolektivní hry)
- ✓ cvičit zvládnání vlastního chování (rozcvičky, adekvátní reakce na výhru a prohru)

Environmentální výchova:

- ✓ realizovat cvičení a pobyty v přírodě, vnímat vliv prostředí na zdraví, upevňovat správné chování při pobytu v přírodě
- ✓ vyhledávat konkrétní nevhodné zásahy člověka v přírodě
- ✓ prostřednictvím cvičení v přírodě a vycházek v prouce uvědomovat si a vnímat estetičnost životního prostředí

2. období (4. a 5. ročník)**Charakteristika výuky:**

Hodinám tělesné výchovy ve 4. a 5. ročníku jsou věnovány 2 hodiny týdně. Veškeré činnosti navazují na výuku v předcházejícím 1. období. Ve 2. období se ve výuce zaměřujeme na rozvoj nových pohybových schopností a dovedností. Protože dochází k různému tělesnému rozvoji dětí, měl by se respektovat a dodržovat individuální přístup. Takové dítě je vhodné pozitivně motivovat, aby dosáhl požadované činnosti ve vlastním tempu. Do výuky zařazujeme hry, které vedou k rozvoji spolupráce, taktiky, přizpůsobení se kolektivu. V hodinách tělesné výchovy se snažíme pěstovat v dětech kladný vztah k pohybové a sportovní aktivitě vůbec. Motivací je i účast na školních i mimoškolních sportovních soutěžích.

Cíle vzdělávací oblasti

- a) rozvíjet nové pohybové dovednosti a schopnosti
- b) poznávat vlastní fyzické a zdravotní předpoklady a pohybové možnosti
- c) získat hygienické návyky (důležitost vhodného oblečení a obuvi)
- d) rozvíjet pohybové dovednosti, které vedou ke kultivaci pohybového projevu
- e) zvyšovat obratnost a pohybový rozsah
- f) seznamovat žáky s důležitostí správného rozcvičení pro další činnost
- g) opakovaně seznamovat žáky s důležitostí dodržování bezpečnostních pravidel
- h) při prováděných činnostech – prevence zranění
- i) rozvíjet sociální vztahy a role v pohybových činnostech
- j) využívat jednání fair play při pohybových činnostech a jeho aplikace do běžného života
- k) osvojovat si dovednosti při organizaci jednoduchých činnostech, hrách
- l) vlastní seberealizace v oblíbené pohybové aktivitě nebo oblíbeném sportu
- m) dbát na správné držení těla
- n) při pohybových hrách získávat návyky při dodržování pravidel her, spolupráci, taktice, kreativitu
- o) přechod od spontánní pohybové činnosti k činnosti řízené a výběrové
- p) podle možností a přírodních podmínek zařadit do výuky zimní sporty
- q) rozvíjet základní plavecké dovednosti

Obsah učiva ve 4. a 5. ročníku

Činnosti ovlivňující zdraví:

- ✓ vhodné a nevhodné prostředí pro Tělesnou výchovu.
- ✓ význam přípravy organismu před pohybovou činností
- ✓ význam pohybu pro zdraví

- ✓ bezpečný pohyb a chování ve známém i neznámém prostředí pro Tělesnou výchovu, dodržování pokynů týkajících se jejich bezpečnosti a ochrany zdraví
- ✓ hygiena při Tělesné výchově, vhodný sportovní oděv a obuv
- ✓ dodržovat pořádek a čistotu při pobytu v tělocvičně, na hřišti, v přírodě
- ✓ otužování studenou vodou, vzduchem
- ✓ důležitost správné a vyvážené životosprávy
- ✓ vést žáky ke správné reakci při zranění, přivolat pomoc, lékaře

Pořadová cvičení:

- ✓ nástupy
- ✓ hlášení
- ✓ základní povely a postoje
- ✓ společný pozdrav

Rytmická cvičení a tanec:

- ✓ rytmizovaný pohyb, nápodoba
- ✓ tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem
- ✓ jednoduché tance
- ✓ vytvoření kreativní choreografie s prvky originality na rytmický doprovod

Průpravná cvičení:

- ✓ rozcvičky
- ✓ příprava organismu pro různé pohybové činnosti
- ✓ správné držení těla
- ✓ rozvoj koordinace pohybů a zvyšování jejich úrovně
- ✓ v návaznosti na správně provedené průpravné cvičení, dokáže dítě zvládnout daný cvik

Atletika:

- ✓ běžecká abeceda
- ✓ základní pojmy
- ✓ běh střídavý s chůzí
- ✓ nízký start, polovysoký start
- ✓ běh 50 metrů, rychlý běh
- ✓ skok daleký s rozběhem
- ✓ rozměření skoku
- ✓ hod kriketovým míčkem z rozběhu
- ✓ vytrvalostí běh, přespolní běh
- ✓ štafetový běh

Gymnastika:

- ✓ akrobacie
- ✓ kotoul vpřed, vzad
- ✓ průprava pro zvládnutí stoje na ruce
- ✓ akrobatická kombinace
- ✓ přeskoky

- ✓ průpravná cvičení pro nácvik odrazu z můstku
- ✓ přeskok dílů bedny (postupné zvyšování dílů)
- ✓ přeskok přes kozu
- ✓ cvičení s náčiním
- ✓ cvičení na nářadí

Pohybové hry:

- ✓ netradiční pohybové hry s netradičními pomůckami
- ✓ upevnění pravidel hry
- ✓ průprava her
- ✓ míčové hry
- ✓ soutěživé hry
- ✓ variace, obměny her
- ✓ hry pro uklidnění

Sportovní hry:

- ✓ základní spolupráce při hře
- ✓ organizace utkání, pravidla, výsledky, losování
- ✓ průpravné sportovní hry
- ✓ přihrávky, chytání, střelba, práce s a bez míče

Plavání:

- ✓ základní hygiena při plaveckém výcviku
- ✓ zásady bezpečnosti ve známém i neznámém prostředí

- ✓ správné dýchání
- ✓ splývání
- ✓ skoky do vody
- ✓ plavecké styly – prsa, znak, kraul
- ✓ plavání na výdrž

Turistika:

- ✓ pohyb a cvičení v přírodě
- ✓ orientace v přírodě
- ✓ ochrana přírody
- ✓ lékárnička a ošetření
- ✓ orientace na mapě
- ✓ základní dovednosti při táboření

Sáňkování:

- ✓ dle sněhových podmínek zařadit hodiny pobytu v zimní přírodě – sánky, boby

Očekávané výstupy na konci 2. období

Žák:

- ✓ podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti
- ✓ zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením
- ✓ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her
- ✓ uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka
- ✓ jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti
- ✓ 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
- ✓ užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení
- ✓ zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy
- ✓ změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky
- ✓ orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace

Výchova ke zdraví

Do výuky tělesné výchovy je zařazována Výchova ke zdraví, důležité je

- dbát na osobní čistotu těla, prádla, oděvu, cvičebního úboru
- dodržovat čistotu a pořádek v prostředí tělocvičny
- otužování vzduchem a vodou (ranní mytí studenou vodou)
- seznamovat žáky s vhodnou životosprávou
- do programu dne zařazovat pohybové aktivity (tělovýchovné chvílky)
- upozorňovat žáky na vliv dostatečného množství pohybu pro jejich zdravý vývoj (mimoškolní Tv)

- předcházet úrazům tím, že dbáme, aby žáci dodržovali pokyny týkající se jejich bezpečnosti a ochrany zdraví.
- vést žáky aby si uvědomovali, že při mimoškolních pohybových aktivitách musí dbát na svou bezpečnost, uvažovat o svém chování a dodržovat pokyny dospělých, aby vyrostli v zdravé lidi
- vést žáky k tomu aby uměli zavolat pomoc v případě úrazu, u kterého se náhodou vyskytnou

Úkoly zdravotní výchovy se neplní jenom v rámci tělesné výchovy, ale uplatňujeme je i v ostatních vyučovacích předmětech.

Průřezová témata:

Osobnostní a sociální výchova:

- ✓ vést žáky k vzájemnému respektování a porozumění, ke schopnosti dokázat vnímat a poslouchat druhého (spolupráce při soutěžích)
- ✓ napomáhat ke zvládnutí vlastního chování
- ✓ utvářet dobré mezilidské vztahy ve třídě i mimo ni (kolektivní hry)
- ✓ utvářet a rozvíjet základní dovednosti pro spolupráci (rozcvička, dopomoc při cvičení)
- ✓ pomáhat k utváření pozitivního, nezraňujícího postoje k sobě samému a k druhým (záchrana při cvičení na náradí)
- ✓ cvičit vnímání a soustředění na danou činnost
- ✓ cvičit dovednost řešení problému

Výchova k myšlení v evropských globálních souvislostech:

- ✓ napomáhat orientaci žáků v globálních problémech souvisejících se zdravím
- ✓ využívat zájmu žáků o sport k hlubšímu pochopení souvislostí evropských kořenů olympijských idejí a významu sportu pro vzájemné porozumění a přátelství mezi lidmi různých národů a národností
- ✓ získávat informace o mezinárodních sportovních událostech, mezinárodní konkurencí sportovců

Environmentální výchova:

- ✓ sledovat vliv prostředí na zdraví vlastní i zdraví ostatních lidí

- ✓ podněcovat aktivitu, tvořivost, toleranci, vstřícnost a ohleduplnost ve vztahu k prostředí
- ✓ přispívat k utváření zdravého životního stylu a k vnímání estetických hodnot prostředí