

Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Vyučovací předmět:	Tělesná výchova
Období – ročník:	2. období – 4. – 5. ročník

Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v oblasti směřuje k:

- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- 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
- poznávání člověka jako biologického jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí
- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevnování 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
- propojování zdraví a zdravých mezilidských vztahů se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu pro výběr partnera i profesní dráhy, pro uplatnění ve společnosti atd.
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

Očekávané výstupy předmětu

Na konci 2. období základního vzdělávání žák:

1. *podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti*
2. *zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením*

3. zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her
4. uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka
5. jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti
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
7. užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení
8. zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy
9. změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky
10. orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace

Cílové zaměření předmětu v 4. a 5. ročníku ZV

Vzdělávání v předmětu v 4. a 5. ročníku směřuje k:

- rozvíjení pohybových dovedností a kultury pohybového projevu
- osvojování pohybových dovedností a uplatňování zásad bezpečnosti
- poznávání osobních fyzických a zdravotních předpokladů k pohybu
- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- upevňování způsobu jednání a význam pohybu v každodenním životě
- rozvíjení sociálních vztahů a rolí v pohybových činnostech a k využívání fair play jednání při pohybových činnostech i v běžném životě
- osvojování dovedností organizovat jednoduché pohybové činnosti(soutěže) a k uplatňování zásad bezpečnosti při těchto aktivitách
- získání kladného vztahu ke zdravotně orientované zdatnosti a celoživotní pohybové aktivitě
- začleňování nových pohybových dovedností do již osvojených pohybových struktur
- vytváření osobních programů denního režimu založené na principech zdravotně orientované zdatnosti,zdravé výživy a regenerace
- utváření pozitivního sebevědomí a tvořivosti
- pochopení individuálních rozdílů mezi jednotlivci
- ocenění přínosu kolektivních vztahů
- utváření osobní nezávislosti,odpovědnosti,čestnosti a pozitivní soutěživosti
- osvojení si techniky rychlého , vytrvalostního běhu,běhu terénem,překážkového běhu,skoku s odrazem jednož i snožmo,hoďu jednoruč i obouruč
- zpracování přihrávky míče,vedení míče rukou (dribling) i nohou
- schopnosti sladit pohyb s jednoduchým hudebním nebo rytmickým doprovodem
- zvládnutí základních akrobatických cvičení
- zvládnutí základní orientace v přírodě
- měření a zapisování základních pohybových výkonů (s pomocí učitele nebo pod jeho vedením)
- zvládnutí jednoduchých základů I.pomoci

- pochopení významu i účelnosti dobré tělesné a branné zdatnosti
- pochopení významu dbát pokynů vyučujícího
- získání kladného vztahu k přírodě a její ochraně

Očekávané výstupy	Dílčí výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
OVO 1: podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti	- začíná chápat nutnost další pohybové zátěže mimo hodiny Tv, které by vedly ke zlepšení výkonu	Průprava SG – akrobatický skok, kotouly, kruhy. Atletika – sprint, skok, hod, vytrvalý běh. Rytmická cvičení (př. s hudbou)	<u>OSV2</u> <u>Sebepoznání a sebepojetí</u>	
OVO 2: zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením	- začíná chápat smysl průpravných a kompenzačních cvičení pro zdraví i techniku sportovních činností	Přímivé cviky. Kompenzační a relaxační cvičení pro zahájení činnosti i pro uklidnění. Posilovací cykly.	<u>OSV3</u> <u>Seberegulace a sebeorganizace</u>	
OVO 3: zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her	- zvládá jednoduché herní taktiky - reaguje přiměřeně na odpor soupeře	Drobné pohybové hry; úpoly. Soutěže družstev.	<u>OSV6</u> <u>Poznávání lidí</u>	
OVO 4: uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka	- používá vhodný cvičební úbor - dodržuje pravidla bezpečnosti ve všech částech hodiny	Informace o bezpečnosti a hygieně. Význam pohybu pro zdraví. Příprava organismu před pohybovou činností. Turistika.	<u>OSV4</u> <u>Psychohygienu</u>	Škola v přírodě.

	- <i>do</i> držuje kázeň a pravidla hry			
OVO 5: <i>jednoduše</i> zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti	- <i>učí se</i> hodnotit kvalitu výkony spolužáků vzhledem k jejich dispozicím	Sportovní hry – vybíjená, přehazovaná, hod na koš, malá kopaná, florbal, minikošíková. Průpravné hry.		Zimní sporty – bruslení, hokej, sáňkování
OVO 6: <i>jedná v duchu</i> fair play: <i>do</i> držuje pravidla her a soutěží, <i>pozná a označí</i> zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; <i>respektuje</i> při pohybových činnostech opačné pohlaví	- <i>rozliš</i> í úmyslný a neúmyslný přestupek proti pravidlům a fair play (i svůj) - <i>po</i> máhá méně disponovaným a sám je ochoten přijmout pomoc	Míčové hry. Turnaje. Pravidla her, závodů, soutěží.	<u>OSV6</u> <u>Poznávání lidí</u>	
OVO 7: <i>užívá</i> při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; <i>cvičí</i> podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení	- <i>po</i> dle popisu je schopen vykonávat požadované cvičení	Názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály. Organizace prostoru a činnosti ve známém prostředí. „Úkolové“ cvičení.	<u>OSV8</u> <u>Komunikace</u>	
OVO 8: <i>zo</i> rganizuje <i>nená</i> ročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy	- <i>chá</i> pe organizační pokyny při hrách a soutěžích - <i>je</i> schopen pokyny sdělit ostatním	Minikošíková, další míčové hry. Hry se zjednodušenými pravidly, průpravné hry.	<u>OSV10</u> <u>Řešení problémů a rozhodovací dovednosti</u>	
OVO 9: <i>změří</i> základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky	- <i>po</i> máhá měřit výkony spolužáků - <i>po</i> rovnává své výkony, <i>po</i> zoruje zlepšení	Atletické testy, měření výkonů. Šplh. Štafetové soutěže.		Atletická všestrannost.

<p>OVO 10: orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace</p>	<p>- použije informace pro vlastní zlepšování výkonu i pro motivaci spolužáků</p>	<p>Vybrané míčové hry jako příprava na reprezentaci třídy a školy. Minisestava SG. Atletický čtyřboj.</p>	<p><u>MVI</u> <u>Kritické čtení a vnímání</u> <u>mediálních sdělení</u></p>	<p>Sportovní liga. Den dětí – školní turnaj.</p>
	<p>- jezdí na kole, dodržuje pravidla bezpečnosti silničního provozu - zná základní dopravní značení</p>	<p>Dopravní výchova</p>		