

## 5.5. Člověk a zdraví

### 5.5.1. Tělesná výchova

Vzdělávání v předmětu Tělesná výchova směřuje:

- k vytvoření zdravého stylu života a k pochopení hodnoty zdraví,
- k získání potřebné míry zodpovědnosti za zdraví vlastní i zdraví jiných,
- k poznání vlastních pohybových možností a účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, otužování,
- k optimálnímu rozvoji zdatnosti a výkonnosti,
- k prožitku z pohybu,
- k regeneraci sil.

Prvořadým cílem předmětu je vytvoření pozitivního vztahu k pohybu a jeho aktivnímu zařazení do každodenního života, uvědomělá preventivní ochrana zdraví.

Neopomíjíme diferenciaci činností, zohledňujeme žáky zdravotně oslabené (IVP) i nadané (sportovní soutěže).

Důraz klademe na kladný osobní příklad učitelů, jejich všestrannou pomoc, utužování pravidel fair-play a tím i navození celkové příznivé atmosféry ve škole.

Výuka je realizována v tělocvičně, na školním hřišti, v okolí školy (les, louka), na lyžařských běžeckých tratích, ve sjezdovém areálu Zadov (Kvilda), v plaveckém bazénu penzionu Gabreta v Borových Ladech.

Učební pomůcky: sportovní nářadí a náčiní (viz inventář školy), lyžařské běžecké vybavení, vybavení na orientační běh.

#### 1. ročník

| Očekávané výstupy   | Učivo  | Průřetová témata                                     |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině</li><li>- usiluje o jejich zlepšení</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- pohybové hry s různým zaměřením, pohybová tvořivost</li><li>- základy gymnastiky (průpravná cvičení pro akrobacii, kotoul vpřed, odraz snožmo z trampolínky, chůze po kladince s dopomocí)</li><li>- základy estetického pohybu</li><li>- vyjádření melodie a rytmu pohybem</li><li>- základy atletiky (základy polovysokého startu, rychlý běh, skok do dálky z místa, hod míčkem z místa)</li><li>- základy sportovních her (manipulace s míčem)</li><li>- soutěže</li></ul> | OSV<br><br>OSV, MuV<br>OSV, MuV<br><br>EV<br><br>MeV |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>- vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity</li><li>- hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí</li><li>- organizace a bezpečnost</li></ul>   | OSV<br><br>VDO                                       |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | <p>cvičebního prostoru a činností, bezpečnost v šatnách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- první pomoc v podmínkách TV</li> <li>- příprava organismu (příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení)</li> <li>- zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití</li> <li>- turistika a pobyt v přírodě (přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu)</li> <li>- lyžování (hry na sněhu, základní techniky pohybu na běžeckých lyžích)</li> </ul> | <p>OSV</p> <p>OSV, MeV, EV</p> <p>EV, MeV</p> <p>EV</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností</li> <li>- základní zjednodušené povely a signály v atletice</li> <li>- pravidla sportovních her</li> </ul>  | <p>OSV</p> <p>MeV, OSV</p>                              |

## 2. ročník

| Očekávané výstupy  | Učivo  | Průřezová témata  |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině</li> <li>- usiluje o jejich zlepšení</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- netradiční pohybové hry a aktivity, využití hraček a netradičního náčiní při cvičení</li> <li>- základy gymnastiky (kotoul vzad, odraz z gymnastického můstku, výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu, chůze po kladince bez pomoci)</li> <li>- jednoduché tance</li> <li>- základy atletiky (polovysoký start, rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky z rozběhu, hod míčkem z místa)</li> <li>- základy sportovních her (manipulace s míčem, frisbee)</li> <li>- plavání (adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti)</li> <li>- lyžování (základy techniky pohybu na sjezdových lyžích, jízda na vleku, běžecké lyžování)</li> </ul> | <p>OSV, MuV</p> <p>MuV</p> <p>EV</p> <p>OSV</p> <p>EV</p> |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>v terénu)</li> <li>- měření výkonů</li> <li>- soutěže a závody</li> </ul>  | OSV<br>OSV, MeV                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- první pomoc v podmínkách TV</li> <li>- zdravotně zaměřené činnosti – správné zvedání zátěže</li> <li>- turistika a pobyt v přírodě</li> <li>- hygiena plavání</li> </ul> | OSV<br><br>EV                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- spolupracuje při jednoduchých pohybových činnostech a soutěžích</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- spolupráce při pohybových hrách</li> <li>- utkání v pohybových hrách podle zjednodušených pravidel minisportů</li> <li>- zásady jednání a chování, fair play</li> </ul>  | OSV<br><br>OSV, MeV<br><br>OSV, VDO,<br>VMEGS |

### 3. ročník

| Očekávané výstupy  | Učivo   | Průřezová témata   |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině</li> <li>- usiluje o jejich zlepšení</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- pohybové hry</li> <li>- gymnastika (kotoul vpřed a vzad s modifikacemi, přeskok snížené švédské bedny, ručkování ve svislu na žebřinách)</li> <li>- kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem</li> <li>- základy atletiky (rychlý a vytrvalý běh, skok do dálky z rozběhu, hod míčkem z chůze)</li> <li>- sportovní hry</li> <li>- běžecké a sjezdové lyžování</li> <li>- měření výkonů</li> <li>- soutěže a závody</li> </ul> | OSV<br><br>OSV, MuV<br><br>EV<br><br>OSV<br>EV<br><br>OSV, MeV |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- adaptuje se na vodní prostředí</li> <li>- dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti</li> </ul>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitost</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- význam pohybu pro zdraví, pohybový režim (délka a intenzita pohybu)</li> <li>- turistika a pobyt v přírodě (pohyb v přírodě, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody)</li> </ul>   | OSV<br><br>EV  |

#### 4. ročník

| Očekávané výstupy  | Učivo  | Průřezová témata   |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– význam pohybu pro zdraví, pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu</li> <li>– konkrétní účinky jednotlivých druhů cvičení</li> </ul>   | <p>OSV, MeV</p> <p>OSV, MeV</p>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojovaných pohybových her</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly pohyblivosti, koordinace pohybu</li> <li>– základy gymnastiky (kotoul vpřed i vzad s modifikacemi, stoj na ruce s dopomocí, rozhožka a skrčka přes kozu, chůze na kladince bez dopomoci)</li> <li>– základy atletiky (běžecká abeceda, rychlý a vytrvalý běh, běh v terénu, polovysoký start, skok do dálky z rozběhu, skok do výšky skrčný a střížný, hod míčkem z rozběhu)</li> <li>– rytmická gymnastika, tanec</li> <li>– netradiční pohybové hry</li> <li>– plavání (splývání, dýchání do vody, jeden plavecký způsob)</li> <li>– lyžování (zásady mazání běžeckých lyží, výstupy, obraty, chůze skluzem, jízda odpichem soupaž, sjíždění upraveného svahu)</li> </ul> | <p>OSV</p> <p>OSV</p> <p>EV</p> <p>OSV, MuV<br/>OSV, MuV</p> <p>EV</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek</li> </ul>   | <p>OSV</p>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly</li> </ul>  | <p>OSV, VDO,<br/>VMEGS, MuV</p>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucím</li> </ul>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěž na úrovni třídy</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží</li> </ul>  | <p>OSV, MeV</p>  |

### 5. ročník

| Očekávané výstupy  | Učivo  | Průřezová témata                           |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené pohybové činnosti</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– význam pohybu pro zdraví, pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu</li> <li>– příprava organismu před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení</li> <li>– upevňování a rozvoj získaných gymnastických a atletických dovedností</li> </ul> | <p>OSV, MeV</p> <p>OSV, MeV</p> <p>OSV</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití</li> <li>– základní technika jednotlivých cviků</li> </ul>  | OSV, MeV                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek; první pomoc v podmínkách TV</li> </ul>  | OSV, VDO                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</li> <li>– změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy</li> </ul>   | OSV, MeV                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– zvládá v souladu s individuálními předpoklady další plaveckou techniku, prvky zdravotního plavání a plaveckých sportů, rozvíjí svou plaveckou vytrvalost</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika), prvky zdravotního plavání a plaveckých sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti</li> </ul>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály</li> </ul>   | OSV, VDO                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– zdroje informací o pohybových činnostech</li> </ul>   | MeV  |