**Vyučovací předmět: TĚLESNÁ VÝCHOVA**

**A. Charakteristika vyučovacího předmětu**

**a) Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu**

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, aby se sport stal součástí jejich zdravého životního stylu. Systémem jednoduchých pohybových a sportovních aktivit vede ke zvyšování tělesné zdatnosti a k správnému držení těla žáků.

Vštěpováním pohybových návyků a vyvoláním radostného pocitu z pohybu u dětí se podílíme na zvyšování jejich psychické odolnosti vůči negativním vlivům svého okolí a na posilování jejich charakterových vlastností. Základní a důležitou metodu, 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 věnujeme patřičnou pozornost bezpečnosti při výuce TV, průběžně opakujeme bezpečnostní pravidla, 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 TV 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.

Vyučovací předmět Tělesná výchova má časovou dotaci dvě hodiny týdně. Ve druhém a třetím ročníku je vyhrazena pro realizaci plavecké výuky. Výuka tělesné výchovy probíhá koedukovaně dvakrát týdně po jedné hodině. Pro tělesnou výchovu je využívána tělocvična s cvičební plochou, okolí školy a školní hřiště.

Obsah vyučovacího předmětu zahrnuje tematické celky: činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a činnosti podporující pohybové učení. Zdravotní tělesná výchova je realizována formou speciálních nebo korektivních a vyrovnávajících cvičení, nabízených preventivně všem žákům nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení. Všestranně rozvíjející pohybové činnosti jsou u žáků III. (II.) zdravotní skupiny prováděny v návaznosti na vzdělávací obsah TV s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení.

Na prvním stupni je s ohledem na materiální podmínky kladen důraz na kondiční, relaxační a kompenzační cvičení, atletiku, gymnastiku a sportovní hry.

Výuka plavání probíhá ve druhém (10 hodin) a třetím ročníku (10 hodin) ve spolupráci s plaveckou školou v Bystřici.

Do vyučovacího předmětu Tělesná výchova je zařazeno průřezové téma: Osobnostní a sociální výchova.

Cílem vyučovacího předmětu tělesná výchova je vytvořit pozitivní vztah žáků k pohybovým aktivitám a sportu, pochopení jejich významu pro zdraví a zdravý vývoj a vytvořit předpoklady pro seberealizaci, uspokojovaní svých pohybových potřeb, zájmů a využití volného času především v rekreačních sportovních činnostech.

**b) Výchovné a vzdělávací strategie**

.

|  |  |
| --- | --- |
| **Klíčové kompetence** | V tomto předmětu budou učitelé pro utváření a rozvoj klíčových kompetencí využívat zejména tyto strategie: |
| **Kompetence k učení** | * zapojovat žáky do obsahové a organizační přípravy pohybových činností * začleňovat do výuky sociálně interakční formy, které umožní zažít úspěch každému žákovi v rámci týmů i samostatně * uplatňovat ve výuce reciproční didaktický styl s nabídkou, kdy si žák nabídky volí obtížnost pohybové činnosti podle svých možností * hodnotit žáky důsledně podle jejich individuálního zlepšení * uplatňovat motivaci v souladu s individuálními pohybovými zájmy a předpoklady žáků * uplatňovat v souladu s osvojovanou pohybovou činností efektivní didaktické metody, metodicko organizační a sociálně interakční formy používané při pohybovém učení * předkládat žákům dostatek zpětných informací o jejich činnosti, o úrovni pohybových dovedností, o předvedených výkonech * upozorňovat žáky na informační zdroje související se zdravím, pohybem, rekreační TV, sportem * zařazovat diferencované činnosti (s handicapem apod.) odpovídající výkonu žáků * uplatňovat motivaci v souladu s individuálními pohybovými zájmy a předpoklady žáků |
| **Kompetence k řešení**  **problému** | * zapojovat žáky k diskusi a vzájemné spolupráci při hledání vhodné taktiky v individuálních i kolektivních sportech * podporovat u žáků přemýšlení o problému při ovládnutí cviku, sportovního prvku a hledání tréninkové cesty k jeho odstranění |
| **Kompetence**  **komunikativní** | * vést žáky k pořizování záznamů a obrazových materiálů ze sportovních činností a vytvářet podmínky pro jejich prezentaci ve škole * v soutěžích nebo modelových situacích uvádět žáky do různých rolí (rozhodčí, trenér, kapitán družstva, zapisovatel..) * v kolektivních sportech vytvářet prostor pro diskusi o taktice družstva |
| **Kompetence**  **sociální a personální** | * vést žáky k práci ve skupině a spolupráci při nácviku pohybových dovedností * vytvářet žákům prostor pro organizaci, řízení a vyhodnocování soutěží, závodů a jiných pohybových činností na úrovní třídy (školy) * věnovat zvýšenou pozornost péči pohybově a zdravotně znevýhodněným žákům * vést žáky k dodržování pravidel fair play * rozvíjet spolupráci uvnitř kolektivu sportovního družstva |
| **Kompetence občanské** | * podporovat účast žáků na sportovních akcích a soutěžích * uplatňovat motivaci vycházející z významu pohybových činností pro prevenci zdraví, životní aktivitu,ovlivňování postavy, uplatnění ve společnosti vrstevníků atd. * všestrannou informovaností vést k pochopení významu pohybových aktivit pro zdraví žáků * vést k toleranci, úctě a respektování individuálních rozdílů mezi žáky navzájem * posilovat sebedůvěru žáka a jeho samostatný rozvoj |
| **Kompetence pracovní** | * vyžadovat dodržování zásad, pokynů a pravidel při pohybových aktivitách a rozvíjet tak smysl pro pracovní povinnosti * vytvářet u žáků návyky k začleňování pohybových aktivit do jejich denního režimu ve spojení s dalšími zdravotně preventivními činnostmi (hygiena, stravování, pitný režim) * vyhledávat možná rizika při pohybových činnostech, hledat možnosti jejich minimalizace a vést žáky k vzájemné spolupráci při předcházení úrazů |

**B. Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu**

**1. období**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematický celek: Činnosti ovlivňující zdraví (1. období)** | | |
| Očekávané výstupy žáka | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV) | |
| * stručně vysvětlí význam pohybu pro zdraví (všechny ročníky ZŠ) * provádí cviky pod vedením učitele, dodržuje pokyny ke správnému provedení * na spolužákovi sleduje správnost provedení cviku, rozliší správné a chybné provedení cviku * stručně vysvětlí proč se před cvičením rozcvičujeme * používá vhodné obutí a oblečení * po cvičení provede přiměřenou hygienu * dodržuje pokyny pro bezpečnost , v případě zranění svého nebo spolužáka tuto skutečnost oznámí učiteli   Zdravotní tělesná výchova   * zvládá jednoduchá speciální cvičení související se svým oslabením * uplatňuje správné držení těla v různých polohách a pracovních činnostech | * význam pohybu pro zdraví * příprava organismu * zdravotně zaměřené činnosti * rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu * hygiena při TV * bezpečnost při pohybových činnostech   Zdravotní tělesná výchova   * činnosti a informace podporující korekce zdravotního oslabení * speciální cvičení (s ohledem na oslabení) * všeobecně rozvíjející pohybové činnosti (v návaznosti na obsah TV, s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení) | MV:  Prvouka  pravidla slušného chování (1.ročník)  části těla (2. ročník)  zásady slušného chování (3.ročník)  člověk a jeho zdraví, zdravá výživa (3. ročník)  Hudební výchova  hudebně-pohybové činnosti (správné držení těla, jednoduché taneční hry, správné dýchání)  Pracovní činnosti  materiály na výrobu oděvů (3. ročník)  PT:  *Osobnostní a sociální výchova* (sebepoznání a sebepojetí)  Evaluace:  pozorování žáka  rozhovor se žáky (začleňovánípohybových aktivit do jejich denního režimu)  hodnocení výkonů jednotlivce nebo skupin  autoevaluace žáků: sebehodnocení vlastních výkonů ve cvičení | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematický celek: Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností (1. období)** | | |
| **ZÁKLADY GYMNASTIKY** | | |
| Očekávané výstupy žáka | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV) | |
| * provádí jednoduchá rytmická cvičení a koordinaci s hudbou * provádí průpravné cviky pro kotoul * předvede kotoul vpřed * předvede jednoduchý rovnovážný cvik * šplhá na tyči, zlepšuje techniku šplhu * skáče přes švihadlo * udrží rovnováhu v jednoduchých rovnovážných cvicích * podle pokynů učitele provádí cvičení na lavičkách, na žebřinách a švédské bedně * cvičí s kruhy, malými činkami * napodobuje jednoduché pohybové činnosti | * průpravná cvičení (kolébka) * akrobacie   1. r.: kotoul vpřed  2. r.: kotoul vpřed, stoj na lopatkách (svíčka)   * nácvik   3. r.: kotoul vpřed do výskoku, stoj na lopatkách   * cvičení s náčiním a na   nářadí  1. r.: průpravná kondiční cvičení  na lavičkách a žebřinách, pohybová s náčiním  2. r.: odraz, výskok do dřepu na  švédskou bednu  3. r.: bedna s pružným můstkem - výskok do dřepu, seskok prohnutě | MV:  Hudební výchova  pohybové vyjádření hudby a reakce na změny v proudu znějící hudby  PT:  *Osobnostní a sociální výchova* (psychohygiena)  Evaluace:  pozorování žáka  hodnocení gymnastických prvků  hodnocení práce ve skupině  autoevaluace žáků: sebehodnocení předvedených prvků sestav uvnitř skupiny nebo dvojice - podle zadání učitele | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ZÁKLADY ATLETIKY** | | |
| Očekávané výstupy žáka | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV) | |
| * používá běžeckou abecedu pod vedením učitele * předvede polovysoký start * zvládá odraz snožmo (z místa) * zvládá odraz z krátkého rozběhu odrazovou nohou, doskok snožmo * předvede skok daleký z krátkého rozběhu * zvládá techniku hodu míčkem, dodržuje správné postavení nohou při odhodu * předvede hod míčkem z místa s ohledem na své schopnosti * usiluje o dosažení maximálního individuálního výkonu popř. o jeho zlepšení v disciplínách sprint,   skok daleký, hod kriketovým míčkem | * běžecká abeceda * rychlý běh   1. r.: 20 m  2. r.: 30 m  3. r.: 40 m   * motivovaný vytrvalý běh (300 m) * skok daleký   1. r.: skok daleký z místa, snožmo  2., 3. r.: skok daleký z krátkého rozběhu (2 - 4 dvojkroky)   * hod míčkem (z místa, z chůze) | **MV:**  Matematika   * geometrické tvary-kruh, obdélník   **PT:**  *Osobnostní a sociální výchova (*psychohygiena)  **Evaluace**   * měření atletických výkonů * hodnocení individuálního pokroku, zlepšení * autoevaluace žáků sebehodnocení atletického výkonu s ohledem na vlastní schopnosti | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ZÁKLADY SPORTOVNÍCH HER** | | |
| Očekávané výstupy žáka | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV) | |
| * s ohledem na své schopnosti zvládá techniku hodu a chytání na místě a za pohybu * zlepšuje techniku hodu, chytání a driblingu * při hře spolupracuje se spolužáky, dodržuje (respektuje) přidělenou roli * hraje vybíjenou * pozná přestupek proti pravidlům * seznamuje se s průpravnými cviky a pravidly jednoduchých míčových her a soutěží | * manipulace s míčem na místě * manipulace s míčem za pohybu * HČJ   1. r.: házení, chytání na místě  2. r: házení, chytání za pohybu  3. r.: dribling   * Spolupráce ve hře * Průpravné hry * Utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjená, kopaná) | **MV:**  Matematika   * geometrické tvary-kruh, obdélník   Prvouka   * pravidla slušného chování, komunikace   **PT:**  *Osobnostní a sociální výchova*   * rozvoj schopností poznání, koperace a kompetence, seberegulace a sebeorganizace, mezilidské vztahy   **Evaluace**   * hodnocení předvedené dovednosti * hodnocení individuálního pokroku, zlepšení * hodnocení individuálního výkonu ve hře * rozhovor s žáky (využití osvojených dovedností a her v jejich volném čase a při rekreaci) * autoevaluace žáků vzájemné hodnocení herních dovedností (skupina, dvojice), sebehodnocení vlastního výkonu ve hře a dodržování pravidel | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **POHYBOVÉ HRY** | | |
| Očekávané výstupy žáka | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV) | |
| * zvládne deset druhů pohybových her spojených s během, s házením míče, s vítězstvím někoho a hry na uklidnění * seznamuje se s jednoduchými herními pravidly | * PH s různým zaměřením * hry spojené s během (honičky, Všichni domů, Na rybáře aj.) * hry spojené s házením míče (míčová válka, přihrávaná v kruhu, Na prostředníčka, vybíjená v kruhu aj.) * hry spojené s vítězstvím někoho (boj o místo, boj o míč, přetahy,   přetlaky, Kohoutí zápasy aj.)   * hry pro uklidnění (Kuba řekl, Na sochy, přibližovaná aj.) * netradiční pohybové hry a aktivity * využití hraček a netradičního náčiní při cvičení * pohybová tvořivost | **MV:**  Matematika   * číslo a početní operace * geometrické tvary   Hudební výchova  hudební rytmus  taneční kroky  Výtvarná výchova  lidové zvyky a tradice (hry a říkanky)  Anglický jazyk  barvy - písničky, básničky, hry  (3. ročník)  Jazyk český  říkanky s pohybem, recitace  tvoření slov, vět (1. ročník)  **PT:**  *Osobnostní a sociální výchova*  (mezilidské vztahy)  **Evaluace**  pozorování žáka  hodnocení individuálního pokroku při pohybové hře  autoevaluace  vzájemné hodnocení při pohybové hře | |
| **PLAVÁNÍ** | | |
| Očekávané výstupy žáka | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV) | |
| * dýchá do vody * splývá * zvládá jeden plavecký způsob | * hygiena plavání * adaptace na vodní prostředí * základní plavecké dovednosti * jeden plavecký způsob * prvky sebezáchrany a pomoci   tonoucího | **PT:**  *Osobnostní a sociální výchova*   * mezilidské vztahy   **Evaluace**   * pozorování žáka * autoevaluace | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DALŠÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI** | | |
| Očekávané výstupy žáka | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV) | |
| * zvládne přesun v terénu na dva km * aplikuje pohybové dovednosti k překonání přírodních překážek * orientuje se v přírodě a chrání ji | *rozši*ř*ující u*č*ivo:*   * sáňkování, bobování * cvičení v přírodě * přesun do terénu * chůze v terénu * orientace v terénu * soutěživé hry v terénu (na sněhu, v lese) realizace s ohledem na materiální a přírodní podmínky) | Prvouka   * lesy, louka, zahrada (1. ročník) * roční období (2. ročník) * rozmanitost přírody (3. ročník)   Výtvarná výchova   * výtvarné ztvárnění sportovní akce   Pracovní činnosti   * práce s drobným materiálem (přírodniny)   **PT:**  *Environmentální výchova*   * vztah člověka k prostředí   **Evaluace**  pozorování žáka  rozhovor s žáky (využití osvojených dovedností při cvičení v přírodě)  autoevaluace žáků - vzájemné hodnocení pohybových dovedností (skupina,dvojice) | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematický celek: Činnosti podporující pohybové učení (1. období)** | | |
| Očekávané výstupy žáka | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV) | |
| * nastoupí do řadu, dvouřadu, zástupu * správně reaguje na jednoduché povely a signály * ve spolupráci se spolužáky připraví a uklidí potřebné náčiní a nářadí pro činnost podle pokynů učitele * vyjmenuje základní pravidla prováděných her a ve hře je dodržuje * dodržuje pravidla fair play a pozná přestupek * při hře spolupracuje se spolužáky, přizpůsobí se kolektivu * používá přiměřeně správnou terminologii v popisu cviků, názvu nářadí a náčiní * rozliší zdařilý a zcela nepodařený pohybový projev * vyjádří, co se mu v provedení líbilo (nelíbilo) a proč | * komunikace v TV * organizace při TV * zásady chování a jednání * pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností * zdroje informací o pohybových činnostech | **MV:**  Jazyk český   * komunikace, dramatizace a četba   Výtvarná výchova   * lidé kolem nás (3. ročník)   **PT:**  *Osobnostní a sociální výchova*   * mezilidské vztahy, psychohygiena, komunikace   **Evaluace.**   * pozorování žáka * rozhovor s žáky o zásadách chování a jednání * autoevaluace – vzájemné hodnocení zdařilého pohybového   projevu (skupina, dvojice) | |

**2. období (4.- 5. ro**č**ník)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematický celek: Činnosti ovlivňující zdraví (2. období)** | | |
| Očekávané výstupy žáka | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV) | |
| * vysvětlí význam pohybu pro zdraví * provádí cviky pod vedením učitele, dodržuje pokyny ke správnému provedení * sleduje si případné zlepšení v rychlosti, vytrvalosti, síle a koordinaci * na spolužákovi sleduje správnost provedení cviku, rozliší správné a chybné provedení cviku * stručně vysvětlí k čemu slouží prováděný cvik při rozcvičení a cvičení * ve spolupráci se spolužáky připraví rozcvičení, ve skupině předcvičuje a cvik správně popíše, správnost výběru cviků si ověří u učitele * používá vhodné obutí a oblečení * po cvičení provede přiměřenou hygienu * dodržuje pokyny pro bezpečnost , v případě zranění svého nebo spolužáka tuto skutečnost oznámí učiteli   Zdravotní tělesná výchova   * zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu * speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením * zvládá základní techniku speciálních cvičení, koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynu učitele * upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením | * význam pohybu pro zdraví * příprava organismu * zdravotně zaměřené činnosti * rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu * hygiena při TV * bezpečnost při pohybových činnostech | **MV:**  Přírodověda   * člověk a jeho zdraví, hygiena   (4. ročník)   * partnerství, rodičovství, základy sexuální výchovy (5. ročník)   Anglický jazyk   * člověk a zdraví, zdravý životní   styl a sporty (5. ročník)  Výtvarná výchova   * lidé kolem nás (5. ročník)   **PT:**  *Osobnostní a sociální výchova*   * sebepoznání a sebepojetí   **Evaluace:**   * pozorování žáka * rozhovor se žáky (začleňování pohybových aktivit do jejich denního režimu * hodnocení výkonů jednotlivce nebo skupin * autoevaluace žáků - sebehodnocení vlastních výkonů ve cvičení, sebehodnocení | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematický celek: Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností (2. období)** | | |
| **ZÁKLADY GYMNASTIKY** | | |
| Očekávané výstupy žáka | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV) | |
| * provádí jednoduchá rytmická cvičení a koordinaci s hudbou * provádí průpravné cviky pro kotoul * zlepšuje techniku provedení kotoulu vpřed * předvede kotoul vzad * předvede jednoduchý rovnovážný cvik * zvládá techniku odrazu z můstku * předvede roznožku přes kozu našíř * zlepšuje techniku šplhu na tyči * podle pokynů učitele provádí cvičení na hrazdě * zlepšuje výkonnost a techniku při cvičení se švihadlem * podle pokynů učitele provádí cvičení na lavičkách, na žebřinách a na hrazdě * cvičí s kruhy, malými činkami, zlepšuje techniku provedení cviků a výkonnost * jednoduše vyhodnotí kvalitu předvedeného gymnastického prvku nebo provedení cviku * reaguje na pokyny k vlastnímu hodnocení provedení gymnastického prvku nebo cviku | * průpravná cvičení * akrobacie   4. r.: kotoul vpřed, průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vzad  5. r.: kotoul vpřed, kotoul vzad,  rovnovážné cviky, skoky, poskoky, stoj na rukou   * přeskok (roznožka) * na hrazdě - ručkování ve visu, průvlek vzad a vpřed * cvičení s náčiním   - švihadlo  - malé činky  - lano na přetah  - plné míče  - drobné náčiní (stuhy, míčky, obruče,  drátěnky aj.)   * cvičení na nářadí   - žebřiny  - lavičky  - kruhy  - žíněnky  - souprava tyčí na šplh  - bedna  - koza  - trampolínka  *rozši*ř*ující u*č*ivo:*   * přemet stranou * skrčka přes kozu * hrazda - výmyk | **MV:**  Jazyk český   * dramatizace pohádky (4. ročník)   Hudební výchova   * rytmus v hudbě   **PT:**  *Osobnostní a sociální výchova*   * psychohygiena   **Evaluace:**   * pozorování žáka * hodnocení gymnastických prvků * hodnocení práce ve skupině * autoevaluace žáků - sebehodnocení předvedených prvků a sestav uvnitř skupiny nebo dvojice -podle zadání učitele | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ZÁKLADY ATLETIKY** | | |
| Očekávané výstupy žáka | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV) | |
| * používá běžeckou abecedu pod vedením učitele * předvede polovysoký start * zvládá odraz snožmo (z místa) * zvládá odraz z krátkého rozběhu odrazovou nohou, doskok snožmo * předvede skok daleký z krátkého rozběhu * zvládá techniku hodu míčkem, dodržuje správné postavení nohou při odhodu * předvede hod míčkem z místa s ohledem na své schopnosti * usiluje o dosažení maximálního individuálního výkonu popř. o jeho zlepšení v disciplínách sprint, skok daleký, hod kriketovým míčkem | * běžecká abeceda * rychlý běh   1. r.: 20 m  2. r.: 30 m  3. r.: 40 m   * motivovaný vytrvalý běh (300 m) * skok daleký   2. r.: skok daleký z místa, snožmo  2.,3. r.: skok daleký z krátkého rozběhu (2-4 dvojkroky)   * hod míčkem (z místa, z chůze) | **MV:**  Matematika   * číslo a početní operace * geometrické tvary   Jazyk český   * rytmizace říkanky spojené s chůzí   Hudební výchova   * zpěv (střídání chůze a běhu)   **PT:**  *Osobnostní a sociální výchova*   * psychohygiena   **Evaluace**  měření atletických výkonů  hodnocení individuálního pokroku, zlepšení  autoevaluace žáků sebehodnocení atletického výkonu s ohledem na vlastní schopnosti | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ZÁKLADY SPORTOVNÍCH HER** | | |
| Očekávané výstupy žáka | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV) | |
| * s ohledem na své schopnosti zvládá techniku hodu a chytání na místě a za pohybu * zvládá průpravné hry a spolupracuje v týmu * zlepšuje techniku hodu, chytání a driblingu * při hrách spolupracuje se spolužáky, dodržuje (respektuje) přidělenou roli, respektuje opačné pohlaví * získává samostatně potřebné informace z knih, novin, časopisů, rozhlasu, televize a internetu * zlepšuje úroveň dovedností ve vybíjené * předvede přihrávku, její zpracování vedení míče a střelbu * spolupracuje v týmu při hře * rozliší základní pravidla a při hře je dodržuje   *rozši*ř*ující u*č*ivo:*   * florbal, Ringo, přehazovaná * ve florbalu předvede přihrávku a její zpracování, vedení míčku, bránění a rozehrání; osvojené dovednosti použije ve hře * manipuluje s hokejkou v souladu s pravidly * vyjmenuje základní pravidla malého florbalu a při hře je dodržuje * ve hře Ringo zvládá hodit a chytit kruh, dovednosti použije ve hře * rozliší základní pravidla hry Ringo * přehodí míč přes síť, nahraje spoluhráči * doběhne a chytí míč * dohodne se na taktice * dovednosti použije ve hře * rozliší základní pravidla přehazované a dodržuje ve hře | * HČJ (přihrávka, chycení míče, driblink, činnost po vybití) * kopaná   - HČJ (přihrávka, zpracování přihrávky, vedení míče, střelba)  - hra  *rozši*ř*ující u*č*ivo:*   * Florbal   - HČJ ( přihrávka, zpracování, vedení míčku, obranný postoj, rozehrání)  - utkání (podle pravidel malého florbalu)  - HČJ (házení a chytání kruhu)  - hra   * Přehazovaná   - HČJ (hod míčem, chycení, hod  míče ve výskoku)  - hra | **MV:**  Matematika   * číslo a početní operace * geometrické tvary * závislosti, práce s daty * osa souměrnosti (5. ročník)   Jazyk český   * práce s knihou (5. ročník)   Vlastivěda   * Česká republika a sousední státy (4. ročník) * Evropa, hlavní města (5. ročník)   Hudební výchova   * Jsme Evropané, hymna České republiky (5. ročník)   Výtvarná výchova   * výtvarné ztvárnění cestování po Evropě (5. ročník)   **PT:**  *Osobnostní a sociální výchova*   * rozvoj schopností poznání, kooperace a kompetence, seberegulace a sebeorganizace, mezilidské vztahy   **Evaluace**   * hodnocení předvedené dovednosti * hodnocení individuálního pokroku, zlepšení * hodnocení individuálního výkonu ve hře * rozhovor s žáky (využití osvojených dovedností a her v jejich volném čase a při rekreaci) * autoevaluace žáků, vzájemné hodnocení herních dovedností (skupina, dvojice), sebehodnocení vlastního výkonu ve hře a dodržování pravidel | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PRŮPRAVNÉ ÚPOLY** | | |
| Očekávané výstupy žáka | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV) | |
| * soutěží v přetlacích a přetazích, dodržuje pravidla * popíše rizika zranění v úpolových soutěžích a předchází jim | * přetahy a přetlaky | **MV:**  Přírodověda   * stavba těla člověka (5. ročník)   Výtvarná výchova   * ilustrace postavy v soutěžích   **PT:**  *Osobnostní a sociální výchova*   * mezilidské vztahy   **Evaluace**   * pozorování žáka * autoevaluace žáků – vzájemné hodnocení ve dvojicích | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ** | | |
| Očekávané výstupy žáka | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV) | |
| * zvládne přesun v terénu přiměřené vzdálenosti (do 5 km) * při přepravě dopravními prostředky dodržuje zásady bezpečnostních pravidel * v přírodě neodhazuje odpadky, neničí přírodu * připraví si potřebné věci pro přesun terénu * orientuje se v přírodě na základě získaných poznatků, překonává přírodní překážky | * přesun do terénu * chování v dopravních prostředcích při přesunu * chůze v terénu * táboření * ochrana přírody * pobyt v přírodě, úkoly v terénu * obsah lékárničky * nácvik první pomoci | Přírodověda   * rozmanitost přírody (4. ročník)   Výtvarná výchova   * ztvárnění sportovní akce v přírodě   **PT:**  *Environmentální výchova*   * vztah člověka k prostředí   **Evaluace**   * pozorování žáka * hodnocení pokroku a zlepšení při pohybových činnostech v přírodě * rozhovor s žáky (chování v dopravních prostředcích, hodnocení chování) * autoevaluace žáků – sebehodnocení vlastních výkonů při pohybových činnostech v přírodě | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **POHYBOVÉ HRY** | | |
| Očekávané výstupy žáka | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV) | |
| * zvládne deset různých pohybových her (v různě velkých skupinách) * řídí jednoduché hry a soutěže organizuje různé pohybové hry na úrovni třídy | * PH s různým zaměřením   - hry spojené s během  - hry s házením  - hry pro uklidnění  - hry na hřišti (Čertovká honička, Na chytače, Ani krok, Velké kohoutí zápasy, Na krále, Boj o míč aj.)   * netradiční pohybové hry a aktivity * využití hraček a netradičního náčiní při cvičení * pohybová tvořivost | **MV:**  Matematika   * geometrické tvary v rovině a prostoru (5. ročník)   Hudební výchova   * jednoduché taneční hry a taneční kroky   **PT:**  *Osobnostní a sociální výchova*   * mezilidské vztahy   **Evaluace**   * pozorování žáka * hodnocení individuálního pokroku při pohybové hře * autoevaluace * vzájemné hodnocení při   pohybové hře | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DALŠÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI A NETRADIČNÍ SPORTY** | | |
| Očekávané výstupy žáka | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV) | |
| * vysvětlí základní pravidla a hraje Petangue * zvládá techniku úderu, vysvětlí pravidla badminton | * Petangue * badminton   - držení rakety  - postavení před úderem  - provedení úderu  - pravidla | **MV:**  Přírodověda   * zásady správného a slušného chování   **PT:**  *Osobnostní a sociální výchova*   * mezilidské vztahy   **Evaluace**  pozorování žáka  rozhovor s žáky (využití osvojených dovedností při cvičení v přírodě)  autoevaluace žáků – vzájemné hodnocení pohybových dovedností(skupina, dvojice) | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematický celek: Činnosti podporující pohybové učení (2. období)** | | |
| Očekávané výstupy žáka | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV) | |
| * správně reaguje na jednoduché povely a signály * ve spolupráci se spolužáky připraví a uklidí potřebné náčiní a nářadí pro činnost podle pokynů učitele * vyjmenuje základní pravidla prováděných her a ve hře je dodržuje * dodržuje pravidla fair play a pozná přestupek (porušení pravidel) * při hře spolupracuje se spolužáky, přizpůsobí se * používá přiměřeně správnou terminologii v popisu cviků, názvu nářadí a náčiní * cvičí samostatně nebo ve skupině podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení * z nabídnutých informačních zdrojů vyhledá informace o sportovních událostech (v městě, ve škole apod.) * aktivně se zapojí do přípravy, propagace a vyhodnocení modelové soutěže nebo turnaje   v rámci třídy nebo ročníku | * komunikace v TV * organizace při TV * zásady chování a jednání * pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností * zdroje informací o pohybových činnostech | **MV:**  Jazyk český   * komunikace, dramatizace, četba   Výtvarná výchova   * ilustrace sportovní hry (4. ročník)   **PT:**  *Osobnostní a sociální výchova*   * mezilidské vztahy, psychohygiena, komunikace   **Evaluace**   * pozorování žáka * rozhovor s žáky o zásadách chování a jednání * autoevaluace –vzájemné hodnocení zdařilého pohybového   projevu (skupina,dvojice) | |