**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:Prvoukapravidla slušného chování (1.ročník)části těla (2. ročník)zásady slušného chování (3.ročník)člověk a jeho zdraví, zdravá výživa (3. ročník)Hudební výchovahudebně-pohybové činnosti (správné držení těla, jednoduché taneční hry, správné dýchání)Pracovní činnostimateriály na výrobu oděvů (3. ročník)PT:*Osobnostní a sociální výchova* (sebepoznání a sebepojetí)Evaluace:pozorování žákarozhovor se žáky (začleňovánípohybových aktivit do jejich denního režimu)hodnocení výkonů jednotlivce nebo skupinautoevaluace 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 vpřed2. r.: kotoul vpřed, stoj na lopatkách (svíčka)* nácvik

3. r.: kotoul vpřed do výskoku, stoj na lopatkách* cvičení s náčiním a na

nářadí1. r.: průpravná kondiční cvičenína lavičkách a žebřinách, pohybová s náčiním2. r.: odraz, výskok do dřepu našvédskou bednu3. r.: bedna s pružným můstkem - výskok do dřepu, seskok prohnutě | MV:Hudební výchovapohybové vyjádření hudby a reakce na změny v proudu znějící hudbyPT:*Osobnostní a sociální výchova* (psychohygiena)Evaluace:pozorování žákahodnocení gymnastických prvkůhodnocení práce ve skupiněautoevaluace 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 m2. r.: 30 m3. r.: 40 m* motivovaný vytrvalý běh (300 m)
* skok daleký

1. r.: skok daleký z místa, snožmo2., 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 místě2. r: házení, chytání za pohybu3. 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 výchovahudební rytmustaneční krokyVýtvarná výchovalidové zvyky a tradice (hry a říkanky)Anglický jazykbarvy - písničky, básničky, hry(3. ročník)Jazyk českýříkanky s pohybem, recitacetvoření slov, vět (1. ročník)**PT:***Osobnostní a sociální výchova*(mezilidské vztahy)**Evaluace**pozorování žákahodnocení individuálního pokroku při pohybové hřeautoevaluacevzájemné 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 žákarozhovor 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 vzad5. 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 m2. r.: 30 m3. r.: 40 m* motivovaný vytrvalý běh (300 m)
* skok daleký

2. r.: skok daleký z místa, snožmo2.,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 výkonůhodnocení individuálního pokroku, zlepšeníautoevaluace 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, hodmíče 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 žákarozhovor 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) |