

ZŠ Rudíkov

Vzdělávací oblast:

Vyučovací předmět:

Ročník:

5.1.Název a charakteristika předmětu

Člověk a zdraví

Výchova ke zdraví, Tělesná výchova

1., 2., 3., 4., 5.

Období: 1. a 2.

Člověk a zdraví

Vzdělávací oblast **Člověk a zdraví** se vyučuje prostřednictvím předmětu **Tělesná výchova**. Výuka probíhá v tělocvičně, na hřišti, v terénu v plaveckém areálu Laguna Třebíč.

Tělesná výchova se vyučuje podle této týdenní dotace:

1. ročník	2 hodiny
2. ročník	2 hodiny
3. ročník	2 hodiny
4. ročník	2 hodiny
5. ročník	2 hodiny

Vzdělávací oblast **Člověk a zdraví** je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech **Výchova ke zdraví** a **Tělesná výchova**, do níž je zahrnuta i **zdravotní tělesná výchova**. Vzdělávací obsah oblasti **Člověk a zdraví** prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo využívají (aplikují), a do života školy.

Výchova ke zdraví:

- přináší základní poznání o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví
- učí žáky aktivně rozvíjet a chránit zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a být za ně odpovědný
- svým vzdělávacím obsahem bezprostředně navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět
- žáci si upevňují hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky
- rozvíjejí dovednosti odmítat škodlivé látky
- předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích
- rozšiřují a prohlubují si poznatky o rodině, škole a společenství vrstevníků, o přírodě, člověku i vztazích mezi lidmi a učí se tak dívat se na vlastní činnosti z hlediska zdravotních potřeb a životních perspektiv dospívajícího jedince a rozhodovat se ve prospěch zdraví

ZŠ Rudíkov

Vzdělávací oblast:

Vyučovací předmět:

Ročník:

5.1.Název a charakteristika předmětu

Člověk a zdraví

Výchova ke zdraví, Tělesná výchova

1., 2., 3., 4., 5.

Období: 1. a 2.

Tělesná výchova

- směřuje k poznání vlastních pohybových možností a zájmů
- k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu
- pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života
- předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje

Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky 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 upevňování 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 činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků

Kompetence k učení

- žáci jsou vedeni k osvojení si základního tělocvičného názvosloví
- učí se cvičit podle jednoduchého nákresu nebo popisu cvičení
- změří základní pohybové výkony a porovnají je s předchozími
- orientují se v informačních zdrojích o aktivitách a sportovních akcích
- učitel umožňuje žákům, aby se naučili na základě jasných kritérií hodnotit své činnosti nebo výsledky

ZŠ Rudíkov

Vzdělávací oblast:

Vyučovací předmět:

Ročník:

5.1.Název a charakteristika předmětu

Člověk a zdraví

Výchova ke zdraví, Tělesná výchova

1., 2., 3., 4., 5.

Období: 1. a 2.

Kompetence k řešení problémů

- uplatňují zásady bezpečného chování ve sportovním prostředí a adekvátně reagují v situaci úrazu spolužáka
- řeší problémy v souvislosti s nesporným chováním, nevhodným sportovním prostředím a nevhodným sportovním náčiním a nářadím
- učitel dodává žákům sebedůvěru, podle potřeby žákům v činnostech pomáhá

Kompetence komunikativní

- žáci jsou vedeni ke spolupráci při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
- učí se reagovat na základní povely a pokyny a sami je i vydávají
- zorganizují jednoduché pohybové soutěže, činnosti a jejich varianty
- učitel vede žáky k vzájemnému naslouchání a oceňování přínosu druhých

Kompetence sociální a personální

- žáci jsou vedeni k jednání v duchu fair - play - dodržují pravidla
- označí přestupky
- respektují opačné pohlaví
- zvládají pohybové činnosti ve skupině
- učitel zadává úkoly při kterých žáci mohou spolupracovat
- umožňuje každému žákovi zažít úspěch.

Kompetence občanská

- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu a projevují přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení své zdatnosti
- spojují svou pohybovou činnost se zdravím
- zařazují si do vlastního pohybového režimu korektivní cvičení
- jsou vedeni ke kritickému myšlení
- hodnotí cvičení, učí se být ohleduplní a taktní.
- učitel žákům umožňuje, aby se podíleli na utváření kritérií hodnocení činností nebo jejich výsledků.

Kompetence pracovní

- žáci jsou vedeni učitelem k uplatňování hlavních zásad hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném životě
- učí se užívat jednotlivé tělocvičné nářadí a náčiní

Kompetence digitální

- žák využívá mobilní digitální technologie, které mu umožňují měřit výkony a porovnávat je

ZŠ Rudíkov
Vzdělávací oblast: 5.1.Název a charakteristika předmětu
Vyučovací předmět: Člověk a zdraví
Ročník: **Výchova ke zdraví, Tělesná výchova**
1., 2., 3., 4., 5. Období: 1. a 2.

- organizovat pohyb, sledovat denní pohybový režim
- navrhnout pomocí digitálních mobilních technologií trasy a činnosti v přírodě

Výstupy podle RVP celé vzdělávací oblasti Člověk a zdraví:

Očekávané výstupy – 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

Očekávané výstupy – 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 činnosti 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

ZŠ Rudíkov
Vzdělávací oblast:
Vyučovací předmět:
Ročník:

5.1.Název a charakteristika předmětu
Člověk a zdraví
Výchova ke zdraví, Tělesná výchova
1., 2., 3., 4., 5.

Období: 1. a 2.

Očekávané výstupy vzdělávacího oboru **Výchova ke zdraví** jsou naplňovány prostřednictvím vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět.

Průřezová témata jsou realizována formou projektů:

1. ročník **Environmentální výchova** – „Ostrůvek“ popř. „Chaloupky“
V 1. ročníku žáci navštíví centrum ekologické výchovy s programem jeho aktuální nabídky
2. ročník **Osobnostní a sociální výchova** – projekt „Handicapovaní mezi námi“
jednodenní projekt pro rozvoj smyslového vnímání.
3. ročník **Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech**
„Evropský den“jednodenní projekt zaměřený na poznání sousedních států ČR.
4. ročník **Výchova demokratického občana**– „ *Volby a práce obecního zastupitelstva*“
projekt zaměřený na funkci OÚ, seznámení s právy a povinnostmi občana.
5. ročník **Multikulturní výchova** – „*Národnostní menšiny*“ projekt zaměřený na soužití s národnostními menšinami, na soužití s nimi, problémy, které toto soužití přináší a možnosti předcházení i řešení problémů, které z tohoto soužití vyplývají.

Podrobnější rozpracování průřezových témat je uvedeno v příloze ŠVP Rudíkov.

ZŠ Rudíkov 5.2.Vzdělávací obsah předmětu
Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**
Ročník: 1.

Období 1.

Očekávané výstupy - 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

Očekávané výstupy - 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 činností 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

ZŠ Rudíkov 5.2.Vzdělávací obsah předmětu
Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**
Ročník: 1.

Období 1.

ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA (prvky ZdrTV jsou využívány v povinné TV; ZdrTV jako ucelený systém je nabízena žákům III. (II.) zdravotní skupiny v samostatných vyučovacích hodinách - viz charakteristika vzdělávací oblasti Člověk a zdraví a poznámky k rámcovému učebnímu plánu)

Očekávané výstupy - 1. období

žák

- uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy
- zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením

Očekávané výstupy - 2. období

žák

- zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování
- zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele

upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením

ZŠ Rudíkov

Vzdělávací oblast:

Vyučovací předmět:

Ročník:

5.2.Vzdělávací obsah předmětu

Člověk a zdraví

Tělesná výchova

1.

Období 1.

Výstup ŠVP	Učivo	Mezipředmětové vztahy Průřezová témata	Poznámky
<p>žák</p> <ul style="list-style-type: none">• zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou• zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění • spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a• využívá nabízené příležitosti• dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků• dbá na správné dýchání• zná kompenzační a relaxační cviky• vyjádří melodii a rytmus pohybem • zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného náradí a náčiní• zná pojmy z pravidel sportovních disciplín a soutěží • dodržuje pravidla bezpečnosti, hlavní zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti a v přírodě• zná a reaguje na smluvené povely, gesta a signály• používá vhodné sportovní oblečení a obuv • spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích• jedná v duchu fair – play	<ul style="list-style-type: none">• příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti • cvičení během dne, rytmické a kondiční formy• cvičení pro děti – jednoduché tanečky, základy estetického pohybu • tělocvičné pojmy – komunikace v TV • bezpečnost při sportování • základy sportovních her – míčové a pohybové hry, pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení, organizace při TV	<p>český jazyk matematika výtvarná výchova pracovní činnosti tělesná výchova pracovní činnosti</p>	

ZŠ Rudíkov

Vzdělávací oblast:

Vyučovací předmět:

Ročník:

5.2.Vzdělávací obsah předmětu

Člověk a zdraví

Tělesná výchova

1.

Období 1.

Výstup ŠVP	Učivo	Mezipředmětové vztahy Průřezová témata	Poznámky
<ul style="list-style-type: none">• zvládne přihrávku jednoruč a obouruč• zná a dodržuje základní pravidla her• zná techniku hodu kriketovým míčkem• zná základy nízkého a polovysokého startu• zná princip štafetového běhu• zvládá skok do dálky z místa i z rozběhu• účastní se atletických závodů • zvládne kotoul vpřed• zvládne jednoduchá cvičení na žebřinách• umí skákat přes švihadlo• dokáže podbíhat dlouhé lano• provádí cvičení na lavičkách • projevuje radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu• a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti• učí se respektovat zdravotní handicap• uvědomuje si význam sportování pro zdraví	<ul style="list-style-type: none">• základy atletiky – rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem• rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti,• koordinace pohybu • základy gymnastiky – cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající• velikosti a hmotnosti,• průpravná cvičení a úpoly <p>vztah ke sportu – zásady jednání a chování - fair - play</p>		

ZŠ Rudíkov

Vzdělávací oblast:

Vyučovací předmět:

Ročník:

5.2. Vzdělávací obsah předmětu

Člověk a zdraví

Tělesná výchova

2.

Období 1.

Výstup ŠVP	Učivo	Mezipředmětové vztahy Průřezová témata	Poznámky
<p>žák</p> <ul style="list-style-type: none">• zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou• zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění • spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a• využívá nabízené příležitosti• dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků• dbá na správné dýchání• zná kompenzační a relaxační cviky• vyjádří melodii a rytmus pohybem • zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní• zná pojmy z pravidel sportovních disciplín a soutěží • dodržuje pravidla bezpečnosti, hlavní zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti a v přírodě• zná a reaguje na smluvené povely, gesta a signály• používá vhodné sportovní oblečení a obuv • spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích• jedná v duchu fair – play	<ul style="list-style-type: none">• příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti • cvičení během dne, rytmické a kondiční formy• cvičení pro děti – jednoduché tanečky, základy estetického pohybu • tělocvičné pojmy – komunikace v TV • bezpečnost při sportování • základy sportovních her – míčové a pohybové hry,	<p>český jazyk matematika výtvarná výchova pracovní činnosti tělesná výchova pracovní činnosti</p>	

ZŠ Rudíkov

Vzdělávací oblast:

Vyučovací předmět:

Ročník:

5.2. Vzdělávací obsah předmětu

Člověk a zdraví

Tělesná výchova

2.

Období 1.

Výstup ŠVP	Učivo	Mezipředmětové vztahy Průřezová témata	Poznámky
<ul style="list-style-type: none">• zvládne přihrávku jednoruč a obouruč• zná a dodržuje základní pravidla her • zná techniku hodu kriketovým míčkem• ovládá běžeckou abecedu• zná princip štafetového běhu• zvládá skok do dálky z místa i z rozběhu• účastní se atletických závodů • zvládne kotoul vpřed a vzad• zvládne jednoduchá cvičení na žebřinách• umí skákat přes švihadlo• dokáže podbíhat dlouhé lano• provádí cvičení na kladince• zvládá skoky prosté odrazem snožmo z trampolínky• zvládá ručkování na hrazdě ve visu • projevuje radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu• a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti• učí se respektovat zdravotní handicap• uvědomuje si význam sportování pro zdraví	<p>pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení, organizace při TV</p> <ul style="list-style-type: none">• základy atletiky – rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem• rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti,• koordinace pohybu • základy gymnastiky – cvičení na náradí a s náčiním odpovídající• velikosti a hmotnosti,• průpravná cvičení a úpoly <p>vztah ke sportu – zásady jednání a chování - fair - play</p>		

ZŠ Rudíkov

Vzdělávací oblast:

Vyučovací předmět:

Ročník:

5.2.Vzdělávací obsah předmětu

Člověk a zdraví

Tělesná výchova

3.

Období 1.

Výstup ŠVP	Učivo	Mezipředmětové vztahy Průřezová témata	Poznámky
<p>žák</p> <ul style="list-style-type: none">• zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou• zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění • spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a• využívá nabízené příležitosti• dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků• dbá na správné dýchání• zná kompenzační a relaxační cviky• dovede pohybem vyjádřit rytmický a melodický doprovod• zvládá základní taneční kroky polky / valčíku /• seznámí se s dětským aerobikem • zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného náradí a náčiní• zná pojmy z pravidel sportovních disciplín a soutěží• rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje • dodržuje pravidla bezpečnosti, hlavní zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti , v přírodě, ve vodě• zná a reaguje na smluvené povel, gesta a signály	<ul style="list-style-type: none">• příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti • cvičení během dne, rytmické a kondiční formy• cvičení pro děti – jednoduché tanečky, základy estetického pohybu • tělocvičné pojmy – komunikace v TV • bezpečnost při sportování	<p>český jazyk matematika výtvarná výchova pracovní činnosti tělesná výchova pracovní činnosti</p>	

ZŠ Rudíkov

Vzdělávací oblast:

Vyučovací předmět:

Ročník:

5.2.Vzdělávací obsah předmětu

Člověk a zdraví

Tělesná výchova

3.

Období 1.

Výstup ŠVP	Učivo	Mezipředmětové vztahy Průřezová témata	Poznámky
<ul style="list-style-type: none">• používá vhodné sportovní oblečení a obuv• spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích• jedná v duchu fair – play• zvládne přihrávku jednoruč a obouruč• vede míč nohou, driblinkem• učí se ovládat hru s volejbalovým míčem, nacvičuje střelbu na koš• nacvičuje přehazovanou• zná cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti• je schopen soutěžit v družstvu• umí se dohodnout na spolupráci a jednoduché taktice družstva a dodržovat jí• je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe a družstvo• zná a dodržuje základní pravidla her• zná techniku hodu kriketovým míčkem z rozběhu• umí spojit rozběh s odhodem• ovládá běžeckou abecedu• zná princip štafetového běhu• zvládá skok do dálky z místa i z rozběhu• účastní se atletických závodů• umí šplhat na tyči• zvládne cvičení na žíněnce – napojované kotouly• na hrazdě provádí přitahování do výše čela• umí roznožku přes náradí odpovídající výše / odrazem	<ul style="list-style-type: none">• základy sportovních her – míčové a pohybové hry, pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení, organizace při TV• základy atletiky – rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem• rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti,• koordinace pohybu• základy gymnastiky – cvičení na náradí a s náčiním odpovídající• velikosti a hmotnosti,		

ZŠ Rudíkov

Vzdělávací oblast:

Vyučovací předmět:

Ročník:

5.2.Vzdělávací obsah předmětu

Člověk a zdraví

Tělesná výchova

3.

Období 1.

Výstup ŠVP	Učivo	Mezipředmětové vztahy Průřezová témata	Poznámky
<p>z můstku /</p> <ul style="list-style-type: none">• projevuje radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu• a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti• učí se respektovat zdravotní handicap• uvědomuje si význam sportování pro zdraví • splývá v obou polohách• zvládne techniku dvou plaveckých stylů: prsa – znak, kraul – znak• skoky a pády do vody z okraje bazénu• zvládne jednoduché prvky sebezáchrany	<ul style="list-style-type: none">• průpravná cvičení a úpoly • vztah ke sportu – zásady jednání a chování - fair – play • základní plavecká výuka – základní plavecké dovednosti, dva plavecké způsoby , hygiena plavání a adaptace na vodní prostředí		

ZŠ Rudíkov

Vzdělávací oblast:

Vyučovací předmět:

Ročník:

5.2.Vzdělávací obsah předmětu

Člověk a zdraví

Tělesná výchova

4.

Období 2.

Výstup ŠVP	Učivo	Mezipředmětové vztahy Průřezová témata	Poznámky
<p>žák</p> <ul style="list-style-type: none">• zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou• zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění • spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti• dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků• dbá na správné dýchání• zná kompenzační a relaxační cviky• zvládne základní kroky lidových tanců• seznámí se s dětským aerobikem , kondičním cvičením s hudbou • zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní• zná pojmy z pravidel sportovních disciplín a soutěží• rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje • dodržuje pravidla bezpečnosti, hlavní zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti , v přírodě a ve vodě• zná a reaguje na smluvené povely, gesta a signály• používá vhodné sportovní oblečení a obuv	<ul style="list-style-type: none">• příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti • cvičení během dne, rytmické a kondiční formy• cvičení pro děti – tanečky, základy estetického pohybu • tělocvičné pojmy – komunikace v TV • bezpečnost při sportování	<p>český jazyk matematika výtvarná výchova pracovní činnosti tělesná výchova pracovní činnosti</p>	

ZŠ Rudíkov

Vzdělávací oblast:

Vyučovací předmět:

Ročník:

5.2.Vzdělávací obsah předmětu

Člověk a zdraví

Tělesná výchova

4.

Období 2.

Výstup ŠVP	Učivo	Mezipředmětové vztahy Průřezová témata	Poznámky
<ul style="list-style-type: none">• spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích• jedná v duchu fair – play• zvládne přihrávku jednoruč a obouruč• zná pravidla přehazované, florbalu a řídí se jimi• zná cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti• je schopen soutěžit v družstvu • zná techniku hodu kriketovým míčkem• zná základy nízkého a polovysokého startu• uběhne 300 m• zná princip štafetového běhu• zvládá skok do dálky z místa i z rozběhu• účastní se atletických závodů • umí šplhat na tyči• zvládne cvičení na žíněnce – napojované kotouly, stoj na hlavě apod• provádí přitahování do výše čela na hrazdě• umí správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na koze, roznožku, výskok do kleku a dřepu• provádí cvičení na švédské bedně a ostatním nářadí • projevuje radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti• učí se respektovat zdravotní handicap• uvědomuje si význam sportování pro zdraví• dokáže objektivně zhodnotit svůj výkon, porovnat ho	<ul style="list-style-type: none">• základy sportovních her – míčové a pohybové hry, pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení, organizace při TV • základy atletiky – rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem• rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti,• koordinace pohybu • základy gymnastiky – cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající• velikosti a hmotnosti,• průpravná cvičení a úpoly • vztah ke sportu – zásady jednání a chování - fair – play		

ZŠ Rudíkov

Vzdělávací oblast:

Vyučovací předmět:

Ročník:

5.2.Vzdělávací obsah předmětu

Člověk a zdraví

Tělesná výchova

4.

Období 2.

Výstup ŠVP	Učivo	Mezipředmětové vztahy Průřezová témata	Poznámky
s předchozími výsledky <ul style="list-style-type: none">• zvládne techniku 2 plaveckých stylů – prsa a kraul• provádí skoky do vody ze zvýšeného okraje a z bloků• loví předměty pod hladinou • zvládne jízdu na kole na dopravním hřišti, zná jednoduchá pravidla silničního provozu	<ul style="list-style-type: none">• základní plavecká výuka – základní plavecké dovednosti, 2 plavecké styly, hygiena plavání a adaptace na vodní prostředí • výchova cyklisty – dopravní hřiště		

ZŠ Rudíkov

Vzdělávací oblast:

Vyučovací předmět:

Ročník:

5.2.Vzdělávací obsah předmětu

Člověk a zdraví

Tělesná výchova

5.

Období 2.

Výstup ŠVP	Učivo	Mezipředmětové vztahy Průřezová témata	Poznámky
<p>žák</p> <ul style="list-style-type: none">• zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou• zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění • ví, že vhodný pohyb pomáhá ke zdravému růstu, rozvoji srdce, kostí, svalů, plic aj.• dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků• dbá na správné dýchání• zná kompenzační a relaxační cviky• zvládne základní kroky lidových tanců• seznámí se s dětským aerobikem , kondičním cvičením s hudbou • zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného náradí a náčiní• zná pojmy z pravidel sportovních disciplín a soutěží• rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje • dodržuje pravidla bezpečnosti, hlavní zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti , v přírodě• zná a reaguje na smluvené povely, gesta a signály• používá vhodné sportovní oblečení a obuv• adekvátně reaguje v situaci při úrazu • spolupracuje při jednoduchých týmových a	<ul style="list-style-type: none">• příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti • cvičení během dne, rytmické a kondiční formy• cvičení pro děti – tanečky, základy estetického pohybu • tělocvičné pojmy – komunikace v TV • bezpečnost při sportování • základy sportovních her – míčové a pohybové hry,	<p>český jazyk matematika výtvarná výchova pracovní činnosti tělesná výchova pracovní činnosti</p>	

ZŠ Rudíkov

Vzdělávací oblast:

Vyučovací předmět:

Ročník:

5.2.Vzdělávací obsah předmětu

Člověk a zdraví

Tělesná výchova

5.

Období 2.

Výstup ŠVP	Učivo	Mezipředmětové vztahy Průřezová témata	Poznámky
<ul style="list-style-type: none">• pohybových činnostech a soutěžích• jedná v duchu fair – play• zvládne přihrávku jednoruč a obouruč, dribling• nacvičuje střelbu na koš• zná pravidla přehazované, florbalu a řídí se jimi• zná cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti• je schopen soutěžit v družstvu • zná techniku hodu kriketovým míčkem• zná základy nízkého a polovysokého startu• uběhne 400 m a 800m• zná princip štafetového běhu• zvládá skok do dálky z místa i z rozběhu• zvládá základní techniku skoku do výšky• účastní se atletických závodů • umí šplhat na tyči• zvládne cvičení na žíněnce – napojované kotouly vpřed a vzad s různým zakončením, stoj na hlavě apod• provádí přitahování do výše čela na hrazdě• umí správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na koze, roznožku, výskok do kleku a dřepu• provádí cvičení na švédské bedně a ostatním nářadí • projevuje radost z pohybové činnosti, samostatnost,	<p>pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení, organizace při TV</p> <ul style="list-style-type: none">• základy atletiky – rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem• rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti,• koordinace pohybu • základy gymnastiky – cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající• velikosti a hmotnosti,• průpravná cvičení a úpoly, výmyk • vztah ke sportu – zásady jednání a chování - fair –		

ZŠ Rudíkov

Vzdělávací oblast:

Vyučovací předmět:

Ročník:

5.2.Vzdělávací obsah předmětu

Člověk a zdraví

Tělesná výchova

5.

Období 2.

Výstup ŠVP	Učivo	Mezipředmětové vztahy Průřezová témata	Poznámky
<p>odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti</p> <ul style="list-style-type: none">• učí se respektovat zdravotní handicap• uvědomuje si význam sportování pro zdraví• dokáže objektivně zhodnotit svůj výkon, porovnat ho s předchozími výsledky	play		

ZŠ Rudíkov

Vzdělávací oblast:

Vyučovací předmět:

Ročník:

6.2.Kriteria hodnocení

Člověk a zdraví

Tělesná výchova

1. 2. 3. 4. 5.

Období 1. a 2.

Hodnocení

	1. ročník	2. – 3. ročník	4. – 5. ročník
Tělesná výchova	<ul style="list-style-type: none">• snaha o dosažení co nejlepšího výkonu vzhledem k individuálním schopnostem• dodržování herních pravidel• ohleduplnost a sportovní chování	<ul style="list-style-type: none">• snaha o dosažení co nejlepšího výkonu vzhledem k individuálním schopnostem• dodržování herních pravidel• ohleduplnost a sportovní chování	<ul style="list-style-type: none">• snaha o dosažení co nejlepšího výkonu vzhledem k individuálním schopnostem• dodržování herních pravidel• ohleduplnost a sportovní chování