



# **Umět a znát, abychom si v životě věděli rady**

ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM  
PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Učební osnovy 1. stupně

## **Tělesná výchova**

Verze platná od 1. 9. 2023

## Charakteristika předmětu

- pokud to organizační podmínky dovolí, ve čtvrtém a pátém ročníku se při výuce všech hodin celkové týdenní dotace obě třídy příslušného ročníku dělí na skupiny chlapců a dívek
- žáci se seznamují se základními sportovními odvětvími (atletika, gymnastika, sportovní hry atd.) a je jim poskytnut bohatý zásobník cvičení pro rozvoj pohybových dovedností a schopností
- hlavním prostředkem a metodou aplikovanou v hodinách tělesné výchovy je výchova prožitkem a vytvoření podmínek k co nejintenzivnějšímu pozitivnímu prožitku z prováděných pohybových aktivit
- ve druhém, třetím a čtvrtém ročníku je zařazena plavecká výuka pod vedením profesionálních plavčků
- ve čtvrtém a v pátém ročníku je zařazen šestidenní základní lyžařský výcvik

## Zařazení průřezových témat

### Osobnostní a sociální výchova

- osobnostní rozvoj (rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí, seberegulace a sebeorganizace)
- sociální rozvoj (poznávání lidí, mezilidské vztahy, komunikace, kooperace a kompetice)

### Environmentální výchova

- lidské aktivity a problémy životního prostředí (sportovní aktivity v přírodě a jejich vliv na životní prostředí a ochrana přírody)
- vztah člověka k prostředí (význam pohybových aktivit pro člověka a jejich vliv na životní prostředí)

## Přehled očekávaných výstupů a učiva

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY RVP ZV (Žák...)	ŠKOLNÍ VÝSTUPY (Žák...)	UČIVO	POZNÁMKY
<b>1. OBDOBÍ</b>			
TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	Zařazuje do svého denního režimu vhodné pohybové činnosti např. pohybové aktivity ve škole (házení na koš, stolní tenis, kopaná na branku...), využívá přestávek v tělocvičně, pohybové kroužky ve školní družině.	Pohybové aktivity Rozvoj rychlosti, obratnosti a vytrvalosti	1. – 3. ročník
TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení	Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení.	Základy gymnastiky a atletiky, sportovní hry, turistika  Průpravná cvičení Rytmická, kondiční a relaxační cvičení	1. – 3. ročník
TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích.	Pohybové hry	Například vybíjená, florbal, přehazovaná, fotbal  1. – 3. ročník

TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	Pravidelně se převléká a používá vhodnou obuv do tělocvičen a venkovních prostor.	Bezpečnost při hodinách tělesné výchovy	1. – 3. ročník
TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	Dodržuje pokyny a povely vyučujícího při pohybových aktivitách.	Komunikace v hodinách TV Jednoduché názvosloví	1. – 3. ročník
<b>2. OBDOBÍ</b>			
TV-5-1-01 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti	Dokáže připravit, vymyslet nebo se zúčastnit pohybové hry, rozcvičky. Svojí vůlí a snahou zlepšuje fyzickou zdatnost.	Pohybové aktivity Rozvoj rychlosti, obratnosti a vytrvalosti	4. – 5. ročník
TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením	Zlepšuje své držení těla pomocí zdravotních cvičení.	Správné držení těla Kompenzační a relaxační cvičení	4. – 5. ročník jóga, cviky z fyzioterapie, dechová cvičení, cvičení s overbally
TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové	Podle svých individuálních schopností provede naučené pohybové aktivity. Dokáže	Základy gymnastiky a atletiky, sportovní hry, turistika	4. – 5. ročník

dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her	vytvořit i vlastní variantu pohybových her.	Průpravná cvičení Rytmická, kondiční a relaxační cvičení Sportovní a netradiční hry	
TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka	Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; v případě úrazu informuje okamžitě vyučujícího.	Bezpečnost při hodině tělesné výchovy	4. – 5. ročník
TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti	Dává jednoduchou zpětnou vazbu o pohybové činnosti spolužáka. Reaguje na pokyny provedení ke zlepšení své pohybové činnosti.	Sebehodnocení podle zadaných kritérií	4. – 5. ročník
TV-5-1-06 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	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.	Pravidla her	4. – 5. ročník

TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení	Cvičí podle popisu. Rozumí základnímu tělocvičnému názvosloví.	Jednoduché názvosloví	4. – 5. ročník vzpažit, upažit, předpažit, sed, leh, dřep...
TV-5-1-08 zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy	Dokáže zorganizovat pohybovou činnost na úrovni třídy.	Organizace her, pohybových činností	4. – 5. ročník
TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky	Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.	Sebehodnocení sportovních výkonů v průběhu školního roku	4. – 5. ročník
TV-5-1-10 orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace	Získá potřebné informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole a v místě bydliště.	Práce s informacemi	4. – 5. ročník Školní turnaje, Nejrychlejší Chrudimák
TV-5-1-11 adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti	Zúčastní se plavecké výuky.	Plavecká výuka	4. – 5. ročník

TV-5-1-12 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti	Zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti.	Plavecká výuka	4. – 5. ročník
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------	----------------

## Zdravotní tělesná výchova

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY RVP ZV (Žák...)	ŠKOLNÍ VÝSTUPY (Žák...)	UČIVO	POZNÁMKY
<b>1. OBDOBÍ</b>			
ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy	Používá správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy.	správné způsoby držení těla	1. – 3. ročník jóga, cviky z fyzioterapie, dechová cvičení, cvičení s overbally
ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	Zvládá jednoduchá specifická cvičení, která jsou zaměřena na vlastní oslabení, např. bolení zad – využívá cviků, které záda posílí.	správné způsoby držení těla	1. – 3. ročník jóga, cviky z fyzioterapie, dechová cvičení, cvičení s overbally
<b>2. OBDOBÍ</b>			
ZTV-5-1-01 zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování	Zvládá jednoduchá specifická cvičení, která jsou zaměřena na vlastní oslabení např. bolení zad – využívá cviků, které záda posílí.	správné způsoby držení těla, relaxace	4. – 5. ročník



ZTV-5-1-02 zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele	Zvládá základní techniku speciálních cvičení. Napravuje, upravuje nesprávné provedení cviku podle pokynů předcvičujícího.	správné způsoby držení těla, relaxace	4. – 5. ročník
ZTV-5-1-03 upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením	Vhodně upozorní na činnosti, které jsou v rozporu s jeho aktuálním či trvalým zdravotním oslabením.	správné způsoby držení těla, relaxace	4. – 5. ročník