

## Tělesná výchova

ročník	TÉMA CASOVÁ DOTACE	VÝSTUP žák:	UČIVO	POZNÁMKY PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
1-4	Tělesná výchova	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ volí sportovní vybavení (výstroj a výzbroj) odpovídající příslušné činnosti a okolním podmínkám (klimatickým, zařízení, hygieně, bezpečnosti) a dovede je udržovat a ošetřovat;</li> <li>→ komunikuje při pohybových činnostech – dodržuje smluvené signály a vhodně používá odbornou terminologii;</li> <li>→ dovede se zapojit do organizace turnajů a soutěží a umí zpracovat jednoduchou dokumentaci;</li> <li>→ dokáže rozhodovat, zapisovat a sledovat výkony jednotlivců nebo týmu;</li> <li>→ dovede připravit prostředky k plánovaným pohybovým činnostem;</li> <li>→ sestaví soubory zdravotně zaměřených cvičení, cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci;</li> <li>→ navrhne kondiční program osobního rozvoje a vyhodnotí jej;</li> <li>→ uplatňuje zásady sportovního tréninku;</li> <li>→ dokáže vyhledat potřebné informace z oblasti zdraví a pohybu;</li> <li>→ dovede o pohybových činnostech diskutovat, analyzovat je a hodnotit;</li> <li>→ dovede rozvíjet svalovou sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost;</li> <li>→ ovládá kompenzační cvičení k regeneraci tělesných a duševních sil, i vzhledem k požadavkům budoucího povolání;</li> <li>→ uplatňuje osvojené způsoby relaxace;</li> </ul>	<p><b>Teoretické poznatky</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- význam pohybu pro zdraví; prostředky ke zvyšování síly, rychlosti, vytrvalosti, obratnosti a pohyblivosti; technika a taktika; zásady sportovního tréninku</li> <li>- odborné názvosloví; komunikace</li> <li>- výstroj, výzbroj; údržba</li> <li>- hygiena a bezpečnost; vhodné oblečení – cvičební úbor a obutí; záchrana a pomoc;</li> <li>zásady chování a jednání v různém prostředí; regenerace a kompenzace; relaxace</li> <li>- pravidla her, závodů a soutěží</li> <li>- rozhodování; zásady sestavování a vedení sestav všeobecně rozvíjejících nebo cíleně zaměřených cvičení</li> <li>- pohybové testy; měření výkonů</li> <li>- zdroje informací</li> </ul> <p><b>Pohybové dovednosti</b></p> <p><b>Tělesná cvičení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pořadová, všestranně rozvíjející, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační aj. <i>jako součást všech tematických celků</i></li> </ul> <p><b>Gymnastika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gymnastika: cvičení s náčiním, cvičení na nářadí, akrobacie, šplh</li> <li>- rytmická gymnastika: pohybové činnosti a kondiční programy cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem; tanec</li> </ul>	

ročník	TÉMA CASOVÁ DOTACE	VÝSTUP žák:	UČIVO	POZNÁMKY PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
		<ul style="list-style-type: none"> <li>→ dovede uplatňovat techniku a základy taktiky v základních a vybraných sportovních odvětvích;</li> <li>→ uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách;</li> <li>→ je schopen sladit pohyb s hudbou, umí sestavit pohybové vazby, hudebně pohybové motivy a vytvořit pohybovou sestavu (skladbu);</li> <li>→ využívá pohybové činnosti pro všestrannou pohybovou přípravu a zvyšování tělesné zdatnosti;</li> <li>→ participuje na týmových herních činnostech družstva;</li> <li>→ dovede rozlišit jednání fair play od nespportovního jednání;</li> <li>→ dokáže zjistit úroveň pohyblivosti, ukazatele své tělesné zdatnosti a korigovat si pohybový režim ve shodě se zjištěnými údaji;</li> <li>→ pozná chybně a správně prováděné činnosti, umí analyzovat a zhodnotit kvalitu pohybové činnosti nebo výkonu;</li> <li>→ ověří úroveň tělesné zdatnosti a svalové nerovnováhy;</li> </ul>	<p><b>Atletika</b> - běhy (rychlý, vytrvalý); starty; skoky do výšky a do dálky; hody a vrh koulí</p> <p><b>Pohybové hry</b> drobné a sportovní - alespoň dvě sportovní hry</p> <p><b>Úpoly</b> - pády - základní sebeobrana</p> <p><b>Testování tělesné zdatnosti</b> - motorické testy</p> <p><b>Bruslení</b> - základy bruslení na ledě nebo inline (jízda vpřed, změna směru jízdy, zastavení)</p>	
1-4	<b>Zdravotní tělesná výchova</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ zvolí vhodná cvičení ke korekci svého zdravotního oslabení a dokáže rozlišit vhodné a nevhodné pohybové činnosti vzhledem k poruše svého zdraví;</li> <li>→ je schopen zhodnotit své pohybové možnosti a dosahovat osobního výkonu z nabídky pohybových aktivit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- speciální korektivní cvičení podle druhu oslabení</li> <li>- pohybové aktivity, zejména gymnastická cvičení, pohybové hry, plavání, turistika a pobyt v přírodě</li> <li>- kontraindikované pohybové aktivity</li> </ul>	

ročník	TÉMA CASOVÁ DOTACE	VÝSTUP žák:	UČIVO	POZNÁMKY PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
1-4	Péče o zdraví	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ uplatňuje ve svém jednání základní znalosti o stavbě a funkci lidského organismu jako celku;</li> <li>→ popíše, jak faktory životního prostředí ovlivňují zdraví lidí;</li> <li>→ zdůvodní význam zdravého životního stylu;</li> <li>→ dovede posoudit vliv pracovních podmínek a povolání na své zdraví v dlouhodobé perspektivě a ví, jak by mohl kompenzovat jejich nežádoucí důsledky;</li> <li>→ dovede posoudit psychické, estetické a sociální účinky pohybových činností;</li> <li>→ popíše vliv fyzického a psychického zatížení na lidský organismus;</li> <li>→ orientuje se v zásadách zdravé výživy a v jejích alternativních směrech;</li> <li>→ kriticky hodnotí mediální obraz krásy lidského těla a komerční reklamu;</li> <li>→ dovede posoudit prospěšné možnosti kultivace a estetizace svého vzhledu;</li> <li>→ dovede rozpoznat hrozící nebezpečí a ví, jak se doporučuje na ně reagovat;</li> <li>→ prokáže dovednosti poskytnutí první pomoci sobě a jiným;</li> </ul>	<p><b>Zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- činitele ovlivňující zdraví: životní prostředí, životní styl, pohybové aktivity, výživa a stravovací návyky, rizikové chování aj.</li> <li>- rizikové faktory poškozující zdraví</li> <li>- prevence úrazů a nemocí</li> <li>- mediální obraz krásy lidského těla, komerční reklama</li> </ul> <p><b>Zásady jednání v situacích osobního ohrožení a za mimořádných událostí</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mimořádné události (živelní pohromy, havárie, krizové situace aj.)</li> <li>- základní úkoly ochrany obyvatelstva (varování, evakuace)</li> </ul> <p><b>První pomoc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- úrazy a náhlé zdravotní příhody</li> <li>- poranění při hromadném zasažení obyvatel</li> <li>- stavy bezprostředně ohrožující život</li> </ul>	
1	Lyžování – formou kursu	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ volí sportovní vybavení (výstroj a výzbroj) odpovídající příslušné činnosti a okolním podmínkám (klimatickým, zařízení, hygieně, bezpečnosti) a dovede je udržovat a ošetřovat;</li> <li>→ dovede uplatňovat techniku ve vybraných sportovních odvětvích;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- základy sjezdového lyžování (zatáčení, zastavování, sjíždění i přes terénní nerovnosti)</li> <li>- základy běžeckého lyžování</li> <li>- chování při pobytu v horském prostředí</li> </ul>	

ročník	TÉMA CASOVÁ DOTACE	VÝSTUP žák:	UČIVO	POZNÁMKY PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
		→ uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách;		
2	Plavání – formou kursu	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ dovede uplatňovat techniku ve vybraných sportovních odvětvích;</li> <li>→ uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách;</li> <li>→ využívá pohybové činnosti pro všestrannou pohybovou přípravu a zvyšování tělesné zdatnosti;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- adaptace na vodní prostředí</li> <li>- dva plavecké způsoby</li> <li>- určená vzdálenost plaveckým způsobem</li> <li>- dopomoc unavenému plavci, záchrana tonoucího</li> </ul>	
2	Turistika a sporty v přírodě – formou kursu	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ volí sportovní vybavení (výstroj a výzbroj) odpovídající příslušné činnosti a okolním podmínkám (klimatickým, zařízení, hygieně, bezpečnosti) a dovede je udržovat a ošetřovat;</li> <li>→ uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách;</li> <li>→ využívá pohybové činnosti pro všestrannou pohybovou přípravu a zvyšování tělesné zdatnosti;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- příprava turistické akce</li> <li>- orientace v krajině</li> <li>- orientační běh</li> </ul>	
3	Rozvoj pohybových dovedností dítěte a výchova ke zdravému způsobu života	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ popíše vývoj pohybových schopností jedince a prostředky jejich rozvoje;</li> <li>→ charakterizuje možnosti pohybových činností v předškolním a zájmovém vzdělávání;</li> <li>→ charakterizuje a volí cíle, postupy, metody, formy, pomůcky a jiná specifika rozvoje pohybových dovedností, tělesné zdatnosti, psychického, sociálního a emocionálního rozvoje dětí;</li> <li>→ diagnostikuje pohybové schopnosti a dovednosti dítěte;</li> <li>→ řídí pohybové činnosti dětí adekvátně</li> </ul>	<p><b>ontogeneze pohybových schopností</b> (síla, rychlost, vytrvalost, obratnost)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>ontogeneze pohybových dovedností</b> (lokomoční a manipulační pohyby)</li> <li>- <b>základy fyziologie tělesných cvičení</b></li> <li>- <b>didaktický proces</b> (cíle, úkoly, postupy, metody, formy, prostředky, zásady a styly) <b>dětí v předškolním a mimoškolním vzdělávání</b></li> <li>- <b>hygiena, prevence úrazů a nemocí, nezdravých návyků a závislostí</b></li> <li>- <b>bezpečnost používání pomůcek</b></li> <li>- <b>příčiny úrazů při pedagogickým činnostech</b></li> </ul>	

ročník	TÉMA CASOVÁ DOTACE	VÝSTUP žák:	UČIVO	POZNÁMKY PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
		<p>jejich fyzickým předpokladům a podmínkám realizace;</p> <p>→ využívá různé formy pohybových činností pro posilování osobních vlastností, postojů a prosociálního chování dětí;</p> <p>→ umí naučit děti zásadám bezpečného chování, poskytnutí první pomoci v případě úrazu a návykům zdravého způsobu života;</p> <p>→ plánuje, organizuje a vyhodnocuje tělesnou výchovu a pohybové činnosti, připravuje ucelené vzdělávací projekty;</p> <p>→ aplikuje znalosti a dovednosti osvojené v tělesné výchově v pedagogické činnosti;</p>	<p>- <b>održování bezpečnosti a ochrany zdraví, (seznámení s evidencí úrazů)</b></p> <p>- <b>schopnost poskytnutí první pomoci</b></p> <p>- <b>plánování a evidence TV procesu</b></p>	
3	<b>Hudební a hudebně pohybová výchova</b>	<p>→ uplatňuje různé formy a metody hudební a hudebně pohybové výchovy adekvátně věku nebo zájmové orientaci dětí;</p>	<p>- pohybové a taneční hry</p> <p>- pohybová skladba a improvizace</p>	
3	<b>Rozvoj poznávacích a praktických dovedností dětí</b>	<p>→ na základě kurikulárních dokumentů a teoretických znalostí stanoví cíle a strategie rozvoje poznávacích, pracovních a jiných praktických dovedností a návyků v předškolním a zájmovém vzdělávání;</p> <p>→ aplikuje postupy rozvíjející smyslové vnímání, poznávání a myšlení dětí a požadované klíčové kompetence;</p> <p>→ volí činnosti pozitivně ovlivňující vztah dětí k práci, k vědě, technice a životnímu prostředí;</p> <p>→ připravuje, realizuje a vyhodnocuje různé volnočasové aktivity a zájmové projekty pro konkrétní skupiny dětí;</p>	<p>- metodické postupy k rozvoji poznávacích a praktických dovedností dětí</p> <p>- průpravná a kondiční cvičení, názvosloví tělesných cvičení</p> <p>- metodika gymnastiky (kalanetika,...)</p> <p>- metodika akrobatických cvičení předškolního a mladšího školního věku</p> <p>- metodika pohybových her</p> <p>- netradiční pohybové aktivity</p> <p>- zimní sezónní činnosti</p> <p>- letní sezónní činnosti</p> <p>- zdravotní tělesná výchova</p> <p>- metodika atletiky</p>	