

## Tělesná výchova VF ZS

ročník	TÉMA CASOVÁ DOTACE	VÝSTUP žák:	UČIVO	POZNÁMKY PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
1-2	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>→ 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>→ dokáže vyhledat potřebné informace z oblasti zdraví a pohybu;</li> <li>→ dovede o pohybových činnostech diskutovat, analyzovat je a hodnotit;</li> <li>→ ovládá kompenzační cvičení k regeneraci tělesných a duševních sil, i vzhledem k požadavkům budoucího povolání;</li> <li>→ uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách;</li> <li>→ dovede rozlišit jednání fair play od nespportovního jednání;</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.</li> </ul>	
1-4	Péče o zdraví	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ uplatňuje ve svém jednání základní znalosti o stavbě a funkci lidského</li> </ul>	<p><b>Zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- činitelé ovlivňující zdraví: životní</li> </ul>	

ročník	TÉMA CASOVÁ DOTACE	VÝSTUP žák:	UČIVO	POZNÁMKY PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
		<ul style="list-style-type: none"> <li>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>prostředí, životní styl, pohybové aktivity, výživa a stravovací návyky, rizikové chování aj.</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>	
1-2	<p><b>Rozvoj pohybových dovedností dítěte a výchova ke zdravému způsobu života</b></p>	<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</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) dětí v předškolním a mimoškolním vzdělávání</li> <li>- hygiena, prevence úrazů a nemocí,</li> </ul>	

ročník	TÉMA CASOVÁ DOTACE	VÝSTUP žák:	UČIVO	POZNÁMKY PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
		<ul style="list-style-type: none"> <li>rozvoje dětí;</li> <li>→ diagnostikuje pohybové schopnosti a dovednosti dítěte;</li> <li>→ řídí pohybové činnosti dětí adekvátně jejich fyzickým předpokladům a podmínkám realizace;</li> <li>→ využívá různé formy pohybových činností pro posilování osobních vlastností, postojů a prosociálního chování dětí;</li> <li>→ umí naučit děti zásadám bezpečného chování, poskytnutí první pomoci v případě úrazu a návykům zdravého způsobu života;</li> <li>→ plánuje, organizuje a vyhodnocuje tělesnou výchovu a pohybové činnosti, připravuje ucelené vzdělávací projekty;</li> <li>→ aplikuje znalosti a dovednosti osvojené v tělesné výchově v pedagogické činnosti;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>nezdravých návyků a závislostí</li> <li>- bezpečnost používání pomůcek</li> <li>- příčiny úrazů při pedagogických činnostech</li> <li>- dodržování bezpečnosti a ochrany zdraví, (seznámení s evidencí úrazů)</li> <li>- schopnost poskytnutí první pomoci</li> <li>- plánování a evidence TV procesu</li> </ul>	
1-2	<b>Hudební a hudebně pohybová výchova</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ uplatňuje různé formy a metody hudební a hudebně pohybové výchovy adekvátně věku nebo zájmové orientaci dětí;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pohybové a taneční hry</li> <li>- pohybová skladba a improvizace</li> </ul>	
1-2	<b>Rozvoj poznávacích a praktických dovedností dětí</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 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;</li> <li>→ aplikuje postupy rozvíjející smyslové vnímání, poznávání a myšlení dětí a požadované klíčové kompetence;</li> <li>→ volí činnosti pozitivně ovlivňující vztah dětí k práci, k vědě, technice a životnímu prostředí;</li> <li>→ připravuje, realizuje a vyhodnocuje různé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- metodické postupy k rozvoji poznávacích a praktických dovedností dětí</li> <li>-průpravná a kondiční cvičení, názvosloví tělesných cvičení</li> <li>- metodika gymnastiky (kalanetika,...)</li> <li>- metodika akrobatických cvičení předškolního a mladšího školního věku</li> <li>- metodika pohybových her</li> <li>- netradiční pohybové aktivity</li> <li>- zimní sezónní činnosti</li> <li>- letní sezónní činnosti</li> </ul>	

ročník	TÉMA CASOVÁ DOTACE	VÝSTUP žák:	UČIVO	POZNÁMKY PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
		volnočasové aktivity a zájmové projekty pro konkrétní skupiny dětí;	- zdravotní tělesná výchova - metodika atletiky	
1	<b>Lyžování – formou kursu</b>	→ volí sportovní vybavení (výstroj a výzbroj) odpovídající příslušné činnosti a okolním podmínkám (klimatickým, zařízení, hygieně, bezpečnosti) a dovede je udržovat a ošetřovat; → dovede uplatňovat techniku ve vybraných sportovních odvětvích; → uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách;	- základy sjezdového či běžeckého lyžování (zatáčení, zastavování, sjíždění i přes terénní nerovnosti) - chování při pobytu v horském prostředí	
1	<b>Plavání – formou kursu</b>	→ dovede uplatňovat techniku ve vybraných sportovních odvětvích; → uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách; → využívá pohybové činnosti pro všestrannou pohybovou přípravu a zvyšování tělesné zdatnosti;	- adaptace na vodní prostředí - dva plavecké způsoby - určená vzdálenost plaveckým způsobem - dopomoc unavenému plavci, záchrana tonoucího	
1	<b>Turistika a sporty v přírodě – formou kursu</b>	→ volí sportovní vybavení (výstroj a výzbroj) odpovídající příslušné činnosti a okolním podmínkám (klimatickým, zařízení, hygieně, bezpečnosti) a dovede je udržovat a ošetřovat; → uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách; → využívá pohybové činnosti pro všestrannou pohybovou přípravu a zvyšování tělesné zdatnosti;	- příprava turistické akce - orientace v krajině	
1	<b>Bruslení – formou kursu</b>	→ volí sportovní vybavení (výstroj a výzbroj) odpovídající příslušné činnosti a okolním podmínkám (klimatickým, zařízení, hygieně, bezpečnosti) a dovede je	- základy bruslení na ledě nebo inline (jízda vpřed, změna směru jízdy, zastavení)	

ročník	TÉMA CASOVÁ DOTACE	VÝSTUP žák:	UČIVO	POZNÁMKY PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
		udržovat a ošetřovat; → uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách; → využívá pohybové činnosti pro všestrannou pohybovou přípravu a zvyšování tělesné zdatnosti;		