

Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Vyučovací předmět:	Tělesná výchova
Období – ročník:	1. období – 1. – 3. ročník

Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v oblasti směřuje 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 upevnování 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 zdraví a zdravých mezilidských vztahů se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu pro výběr partnera i profesní dráhy, pro uplatnění ve společnosti atd.
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

Očekávané výstupy předmětu

Na konci 1. období základního vzdělávání žák:

1. *spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti*
2. *zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení*
3. *spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích*
4. *uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy*
5. *reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci*

6. *adapтуje se na vodní prostředí, dodrží hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti*
 7. *zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti*

Cílové zaměření předmětu v 1.- 3. ročníku ZV

Vzdělávání v předmětu v 1. – 3. ročníku směřuje k:

- poznávání významu tělesné a duševní zdatnosti pro zdraví a pracovní výkonnost a k osvojování způsobů jejího cíleného ovlivňování a hodnocení;
- rozvíjení základních pohybových dovedností a ke kultivaci pohybového projevu;
- rozvíjení sociálních vztahů a rolí v pohybových činnostech a k využívání fair play jednání při pohybových činnostech i v běžném životě;
- vnímání radostných prožitků z (intenzivní) pohybové činnosti (individuální i ve skupině žáků) a k využívání pohybu pro tělesnou a duševní pohodu;
- užívání osvojované tělocvičné názvosloví na úrovni cvičence;
- uplatňování hlavních zásad pohybové hygieny a správného držení těla;
- uplatňování pravidel bezpečného chování při pohybových činnostech ve známém prostředí;
- poznávání vlastních fyzických a zdravotních předpokladů i pohybových možností.

Očekávané výstupy	Dílčí výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
OVO 1: <i>spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>dodrží pravidla bezpečného chování</i> - <i>zvládá základní pohybovou přípravu organismu před pohybovou aktivitou</i> - <i>začíná chápat smysl pohybu pro zdraví a dobrý pocit</i> - <i>nevyhýbá se pohybové zátěži</i> 	<p>Informace o bezpečnosti a hygieně. Vedený pohybový režim ve cvičební jednotce. Vhodné rozcvičení, zátěžové a kompenzační cviky.</p>	<p><u>OSV3 Seberegulace a sebeorganizace</u> - cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle <u>OSV4 Psychohygienu</u></p>	<p>sáňkování bruslení plavecký výcvik turistika</p>
OVO 2: <i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>zvládá osvojované pohybové aktivity na úrovni svých pohybových předpokladů</i> - <i>upevňuje si vůli pro zlepšení pohybové dovednosti</i> 	<p>Hod, běh, skok – atletická průprava. Cvičení s náčiním, na přizpůsobeném nářadí (překážky). Akrobatická průprava, závody a soutěže družstev.</p>	<p><u>OSV1 Rozvoj schopností poznávání</u></p>	

OVO 3: spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	- umí se dohodnout pro spolupráci v družstvu - nachází svou roli v týmu	Drobné hry, úpoly, závody družstev. Vybíjená, úvod do HČJ.	<u>OSV6</u> <u>Poznávání lidí – vzájemné poznávání se ve skupině/třídě</u>	
OVO 4: uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	- jedná v duchu fair play - dodržuje pravidla bezpečného chování	Informace o možném ohrožení při porušení pravidel chování v šatně i během cvičení. Průpravné a přímivé cviky.	<u>OSV2</u> <u>Sebepoznání a sebezáchrať</u> <u>VDO1</u> <u>Občanská společnost a škola</u>	
OVO 5: reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	- získává informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích	Smluvené signály, povely, názvosloví jednoduchých cviků. Organizace průpravy a činností.	<u>OSV8</u> <u>Komunikace</u>	
OVO 6: adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti OVO 7: zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti		Kurz plavání 2. ročník v rozsahu 20 vyučovacích hodin Kurz plavání 3. ročník v rozsahu 20 vyučovacích hodin		Opatření ministryně školství, mládeže a tělovýchovy, kterým se mění Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání č. MSMT-7019/2017