

DODATEK Č. 1 ZAŘAZENÍ VÝUKY PLAVÁNÍ DO ŠVP

11. ČLOVĚK A ZDRAVÍ

Charakteristika vzdělávací oblasti

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je oblastí, kde vzdělání směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví, smysl zdravotní prevence i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví.

Žáci se seznamují s různým nebezpečím, které ohrožuje zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti a způsoby chování (rozhodování), které vedou k zachování či posílení zdraví, získávají potřebnou míru odpovědnosti za zdraví vlastní i zdraví jiných.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví a Tělesná výchova. Obsah této oblasti prolíná i do ostatních vzdělávacích oblastí a do života školy.

11.1 Tělesná výchova

Charakteristika vyučovacího předmětu

Vyučovací předmět Tělesná výchova vychází ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Hlavními úkoly Tělesné výchovy je postupné zvyšování fyzické zdatnosti, rozvoj základních pohybových schopností, síly, vytrvalosti, obratnosti. Tělesná výchova vede žáky k poznávání vlastních pohybových možností a zájmů, k poznání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Žáci získají pohybové dovednosti v oblasti sportovní gymnastiky, sportovních pohybových her, lehké atletiky, plavání.

Časové vymezení

Ročník	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
Počet hodin	2	2	2	2	2	2	2	2	2

Organizační vymezení

S přihlédnutím k určité sportovní aktivitě výuka probíhá v tělocvičně školy, na školním hřišti, ve volném terénu, v plaveckém bazénu. Žáci se účastní sportovních soutěží pořádaných školou i mimoškolních akcí. Výuka plavání probíhá ve 2. a 3. ročníku v rozsahu 40 hodin.

Obsahové vymezení

Vzdělávací obsah je rozdělen na 3 tematické okruhy:

- činnosti ovlivňující zdraví - význam pohybu pro zdraví, příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu, hygiena při TV, bezpečnost při pohybových činnostech
- činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností - pohybové hry, hry ve vodě, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, průpravné úpoly, základy atletiky, základy sportovních her, turistika a pobyt v přírodě, vybudování nouzového příbytku a přežití v přírodě, plavání, lyžování a bruslení, další pohybové činnosti
- činnosti podporující pohybové učení - komunikace v TV, organizace při TV, zásady jednání a chování, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností, měření a posuzování pohybových dovedností, zdroje informací o pohybových činnostech

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.

Kompetence k řešení problémů

- uplatňují zásady bezpečného chování ve sportovním prostředí a adekvátně reagují v situaci úrazu spolužáka,
- řeší problémy v souvislosti s nespportovním chováním (podvádění zneužívání podpůrných látek, korupce při hodnocení výsledků), 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,
- vytváří příležitosti pro relevantní komunikaci, napomáhá spolupráci, přátelství, řešení konfliktů, toleranci a ke zvládnutí agresivity a soutěživosti žáků.

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
- chápou nutnost obrany vlasti
- 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. Žáci přijímají sebe sama, přijímají i druhé bez ohledu na odlišnost, výkon, projevují úct
- 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, při pobytu ve vodě, učí se užívat jednotlivé tělocvičné nářadí a náčiní.

Průřezová témata

V tomto předmětu jsou realizována: MKV, EV, MDV a VDO

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Ročník: 2.

Výstupy	Učivo	Průřezová témata, Mezipředmětové vztahy, Projekty a kurzy	Poznámky
<p>používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv</p> <p>zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění</p> <p>dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků, správné dýchání</p> <p>zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní</p> <p>dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě, jedná v duchu fair-play</p> <p>rozezná nebezpečí různého charakteru, využívá bezpečná místa pro hru a trávení volného času</p> <p>zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti</p> <p>spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích, je schopen soutěžit v družstvu</p>	<p>příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti</p> <p>bezpečnost při sportování</p> <p>tělocvičné pojmy-komunikace v TV</p> <p>určí vhodná místa pro hru a trávení volného času</p> <p>zhodnotí vhodnost míst pro hru a trávení volného času, uvede možná nebezpečí i způsoby, jak jim čelit</p> <p>základy sportovních her-míčové hry a pohybové hry, pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení, organizace při TV, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her a soutěží, zásady jednání a chování</p>	<p>OSV – Seberegulace a sebeorganizace (organizace sportovních závodů ve třídě, účast na závodech)</p> <p>MKV – Lidské vztahy (ohleduplnost, spolupráce)</p> <p>OSV - akceptace druhého, umění odpustit, společné plnění úkolů, podílí se na dodržování jasných a splnitelných pravidel</p> <p>OSV - psychohygienu</p>	<p>Sportem ku zdraví (projekt - čeští sportovci, národní sporty)</p>

Výstupy	Učivo	Průřezová témata, Mezipředmětové vztahy, Projekty a kurzy	Poznámky
<p>zná a dodržuje základní pravidla her</p> <p>zvládne přihrávku jednoruč, obouruč</p> <p>zná techniku hodů kriketovým míčkem</p> <p>zná nízký start</p> <p>zná princip štafetového běhu</p> <p>nacvičí skok do dálky</p> <p>zvládne kotoul vpřed, stoj na lopatkách apod.</p> <p>jednoduchá cvičení na žebřinách</p> <p>umí skákat přes švihadlo</p> <p>dokáže podbíhat dlouhé lano</p> <p>provádí cvičení na lavičkách</p> <p>adaptace na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá základní plavecké techniky základní plavecké dovednosti, ovládá prvky sebezáchrany a bezpečnosti</p>	<p>základy atletiky</p> <p>základy gymnastiky</p> <p>splývání na břiše a na zádech s pomůckou nebo bez, plavecké dýchání, skoky, plavecké pohyby plaveckých způsobů (prsa, kraul), plavecký způsob prsa, podle individuálních schopností uplavat s pomůckami nebo bez 25 metrů</p>	<p>EV – Vztah člověka k prostředí (životní styl, prostředí a zdraví)</p> <p>VDO – Občanská společnost a škola- rozvíjíme smysl pro spravedlnost a odpovědnost</p> <p>EV- Vztah člověka k prostředí</p> <p>OSV – spolupráce, přiměřené sebeprosazení, zvládnutí agresivity, soutěživosti, řešení konfliktů</p> <p>MKV – napodobování, identifikace, vzory v médiích</p> <p>PA – zásady první pomoci, péče o zdraví</p>	<p>Čarodějnický čtyřboj</p>

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Ročník: 3.

Výstupy	Učivo	Průřezová témata, Mezipředmětové vztahy, Projekty a kurzy	Poznámky
<p>zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou</p> <p>zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění</p> <p>zná pravidla chování v tělocvičně a hodině TV</p> <p>spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</p> <p>dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků</p> <p>dbá na správné dýchání</p> <p>zná kompenzační a relaxační cviky</p> <p>uplatňuje zásady pohybové hygieny</p> <p>zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní</p> <p>zná pojmy z pravidel sportů a soutěží</p>	<p>příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti</p> <p>cvičení během dne</p> <p>cvičení pro děti – taneční krok, jednoduché tanečky, základy estetického pohybu</p> <p>tělocvičné pojmy - komunikace v TV</p> <p>bezpečnost při sportování</p>	<p>OSV – Seberegulace a sebeorganizace (organizace sportovních závodů ve třídě, účast na závodech)</p> <p>MKV – Lidské vztahy (ohleduplnost, spolupráce)</p> <p>OSV - akceptace druhého, umění odpustit, společné plnění úkolů, podílí se na dodržování jasných a splnitelných pravidel</p> <p>OSV - psychohygienu</p> <p>EV – Vztah člověka k prostředí (životní styl, prostředí a zdraví)</p>	<p>Sportem ku zdraví (projekt - čeští sportovci, národní sporty)</p>

Výstupy	Učivo	Průřezová témata, Mezipředmětové vztahy, Projekty a kurzy	Poznámky
<p>zná techniku hodů kriketovým míčkem</p> <p>zná princip štafetového běhu</p> <p>uběhne 60 m</p> <p>zná taktiku při běhu na delší vzdálenost, při běhu terénem s překážkami</p> <p>umí skákat do dálky</p> <p>nacvičí správnou techniku skoku z místa</p> <p>účastní se atletických závodů</p> <p>umí šplhat na tyči</p> <p>zvládne cvičení na žíněnce – napojované kotouly, stoj na hlavě apod.</p> <p>provádí přitahování do výše čela na hrazdě</p> <p>naučí se správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na koze</p> <p>projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti</p> <p>respektuje zdravotní handicap</p> <p>zná význam sportování pro zdraví</p> <p>seznámí se s dětským aerobikem</p> <p>seznámí se s kondičním cvičením s hudbou</p>	<p>základy gymnastiky - cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, průpravná cvičení a úpoly</p> <p>vztah ke sportu – zásady jednání a chování – fair play</p>	<p>M – měření délky</p> <p>bodové hodnocení</p> <p>Vv – sport. nářadí</p> <p>Prv – zdraví</p> <p>Hv – rytmus, melodie</p> <p>Prv – bezpečnost</p> <p>Vv - činnosti</p>	

Výstupy	Učivo	Průřezová témata, Mezipředmětové vztahy, Projekty a kurzy	Poznámky
<p>adaptace na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti, zvládá vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti</p>	<p>splývání na břiše a na zádech bez pomůcky, plavecké dýchání, skoky, plavecké pohyby plaveckých způsobů (prsa, kraul, znak), plavecký způsob prsa, podle individuálních schopností uplavat s pomůckami nebo bez 100 metrů, dovednosti branného plavání (záchranný skok, zanořování, plavání pod vodou a lovení předmětů), bezpečnostní zásady při plavání ve volné přírodě</p>		

Tento dodatek byl schválen na pedagogické radě dne 28. 8. 2017.

Tento dodatek byl schválen Radou školy dne