

# 1. IDENTIFIKAČNÍ ÚDAJE

**DODATEK číslo 1 ze dne 7. července 2017**  
**Č. j. ŘZŠ/83/2017**

## **Školní vzdělávací program pro základní vzdělávání**

Název programu **„ŠKOLA PRO VŠECHNY“**  
Č.j. ŘZŠ/41/2016

Datum 12. 7. 2016

Název školy **Základní škola a mateřská škola Pěňčín,  
příspěvková organizace**

Adresa školy **Pěňčín 17, 798 57 pošta Laškov**  
Ředitel školy **Mgr. Lenka Lošťáková**

Kontakty: tel.: 582 378 748  
e-mail [zspencin@seznam.cz](mailto:zspencin@seznam.cz)

Zařazení do sítě škol  
IZO 102 579 962  
REDIZO 650 053 095  
IČO 710 116 17

Zřizovatel **Obec Pěňčín**  
**Pěňčín 109**  
**798 57 Laškov**

Kontakty tel.: 582 378 721  
Fax: 582 378 721  
E-mail: [ou@obecpencin.cz](mailto:ou@obecpencin.cz)

Platnost dodatku od: **1. září 2016**  
Verze: **č. 3**

podpis ředitele školy

razítko školy

# TĚLESNÁ VÝCHOVA

## Charakteristika vyučovacího předmětu

### Obsahové, časové a organizační vymezení

- je realizována v 1. – 5. ročníku
- v každém ročníku jsou 2 hodiny týdně
- základní výuka plavání se realizuje na 1. stupni v celkovém rozsahu 40 vyučovacích hodin. Očekávané výstupy je možné splnit již v 1. období 1. stupně. O zařazení do ročníků rozhoduje ředitel školy.
- *V případě podpůrného opatření (spočívajícího v úpravě očekávaných výstupů) pro žáky s LMP od třetího stupně podpory, bude pro tvorbu IVP využívána minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření stanovená v RVP ZV.*

### Vzdělávací obsah je rozdělen na tři tematické okruhy:

- Činnosti ovlivňující zdraví** – celkové chování podporující zdraví jako důležitou hodnotu v kontextu dalších životních hodnot, jeho pozitivní ovlivňování a způsoby jeho ochrany, odpovědnost za své 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, osvojení zásad zdravého životního stylu, žáci jsou vedeni k jejich uplatňování ve svém životě i k osvojování účelného chování při rizikových situacích i při mimořádných událostech
- Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností** – pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, průpravné úpoly, základy atletiky, základy sportovních her, turistika a pobyt v přírodě, plavání, bruslení, další pohybové činnosti
- Činnosti podporující pohybové učení** – seznámení s různými riziky, která ohrožují zdraví, komunikace v TV, organizace při TV, zásady jednání a chování, pravidla zjednodušených osvojovaných činností, měření a posuzování pohybových dovedností, zdroje informací o pohybových činnostech

### Organizace

- žáci s přihlédnutím k určité sportovní aktivitě cvičí v tělocvičně, na hřišti, na stadionu, ve volné přírodě. V úvodu hodiny všichni absolvují nástup, rozvíčku a dále se věnují části hodiny danému typu sportování. Ke konci dochází k závěrečnému zklidnění – relaxaci. Žáci cvičí ve vhodném sportovním oblečení a obuvi. Učitel v hodinách využívá různé metody a formy práce. Spolu s dětmi používá veškeré dostupné náčiní a nářadí.
- v tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování – bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem (tabulky,

grafy aj.), které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků.

## **Průřezová témata**

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

## **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, 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.

### **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, 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.

- 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, učí se užívat jednotlivé tělocvičné nářadí a náčiní.

**Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**  
**Vyučovací předmět: Tělesná výchova**  
**Ročník: 1.**

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty a kurzy	Poznámky
<p>Zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou.  Zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění.</p> <p>Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti.  Dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků.  Dbá na správné dýchání.  Zná kompenzační a relaxační cviky.  Zvládá vyjádřit melodii rytmem pohybu.</p> <p>Zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného náradí a náčiní.  Zná pojmy z pravidel sportů a soutěží.</p> <p>Dodržuje pravidla bezpečnosti a hlavní zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě.</p>	<p>Příprava ke sportovnímu výkonu –  příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti</p> <p>Cvičení během dne, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – jednoduché tanečky, základy estetického pohybu</p> <p>Tělocvičné pojmy – komunikace v TV</p> <p>Bezpečnost při sportování</p>	<p>VDO – Občanská společnost a škola – rozvíjíme smysl pro spravedlnost a odpovědnost  EV – Vztah člověka k prostředí</p>	

<p>Zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti. Používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv.</p> <p>Spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích. Jedná v duchu fair – play. Zvládne přihrávku jednoruč, obouruč. Zná a dodržuje základní pravidla her. Je schopen soutěžit v družstvu. Je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo.</p> <p>Zná techniku hodů míčkem. Zná nízký start. Zná princip štafetového běhu. Nacvičí skok do dálky.</p> <p>Zvládne kotoul vpřed, stoj na lopatkách apod. Jednoduchá cvičení na žebřinách. Umí skákat přes švihadlo. Dokáže podbíhat dlouhé lano. Provádí cvičení na lavičkách.</p> <p>Projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti. Učí se respektovat zdravotní handicap. Zná význam sportování pro zdraví.</p> <p>Adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu</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>Základy atletiky – rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu.</p> <p>Základy gymnastiky – cvičení na náradí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, průpravná cvičení a úpoly.</p> <p>Vztah ke sportu – zásady jednání a chování – fair – play</p> <p>Seznámení se s vodním prostředím, hry ve</p>		
--	---	--	--

<p>plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti. Zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti.</p>	<p>vodě, nácvik dýchání do vody, nácvik splývání, nácvik jednoho plaveckého stylu, skoky do vody.</p>		
--	---	--	--

**Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**  
**Vyučovací předmět: Tělesná výchova**  
**Ročník: 2.**

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty a kursy	Poznámky
<p>Zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou.  Zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění.</p> <p>Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti.  Dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků.  Dbá na správné dýchání.  Zná kompenzační a relaxační cviky.  Zvládá vyjádřit melodii rytmem pohybu.</p> <p>Zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného náradí a náčiní.  Zná pojmy z pravidel sportů a soutěží.</p> <p>Dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě.  Zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály</p>	<p>Příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti.</p> <p>Cvičení během dne, rytmické a kondiční formy.  Cvičení pro děti – jednoduché tanečky, základy estetického pohybu.</p> <p>Tělocvičné pojmy – komunikace v TV.</p> <p>Bezpečnost při sportování.</p>	<p>VDO – Občanská společnost a škola (dodržování pravidel, smysl pro čistou a bezkonfliktní hru)  MKV – Lidské vztahy (ohleduplnost, spolupráce)</p>	



<p>pro organizaci činnosti.  Používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv.  Jedná v duchu fair – play.</p> <p>Spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích.  Jedná v duchu fair – play.  Zvládne přihrávku jednoruč, obouruč.  Zná a dodržuje základní pravidla her.  Je schopen soutěžit v družstvu.  Je si vědom porušení a následků pro sebe, družstvo.</p> <p>Zná techniku hodů kriketovým míčkem.  Zná nízký start.  Zná princip štafetového běhu.  Nacvičí skok do dálky.</p> <p>Zvládne kotoul vpřed, stoj na lopatkách apod.  Jednoduchá cvičení na žebřinách.  Umí skákat přes švihadlo.  Dokáže podbíhat dlouhé lano.  Provádí cvičení na lavičkách.  Provádí přetahy a přetlaky.</p> <p>Projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti.  Učí se respektovat zdravotní handicap.  Zná význam sportování pro zdraví</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, soutěží, zásady jednání a chování.</p> <p>Základy atletiky – rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu.</p> <p>Základy gymnastiky – cvičení na náradí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, průpravná cvičení a úpoly.</p> <p>Vztah ke sportu – zásady jednání a chování fair play.</p>	<p>EV – Vztah člověka k prostředí (životní styl, prostředí a zdraví)</p>	
---	--	--	--

<p>Adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti. Zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti.</p>	<p>Seznámení se s vodním prostředím, hry ve vodě, nácvik dýchání do vody, nácvik splývání, nácvik jednoho plaveckého stylu, skoky do vody.</p>		
---	--	--	--

**Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**  
**Vyučovací předmět: Tělesná výchova**  
**Ročník: 3.**

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty a kursy	Poznámky
<p>Zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou.  Zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění.</p> <p>Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti.  Dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků.  Dbá na správné dýchání.  Zná kompenzační a relaxační cviky.  Zvládá vyjádřit melodii rytmem pohybu.</p> <p>Zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného náradí a náčiní.  Zná pojmy z pravidel sportů a soutěží.  Rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje.  Dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě.</p>	<p>Příprava ke sportovnímu výkonu –  příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti.</p> <p>Cvičení během dne, rytmické a kondiční formy.  Cvičení pro děti – jednoduché tanečky, základy estetického pohybu.</p> <p>Tělocvičné pojmy – komunikace v TV.</p> <p>Bezpečnost při sportování</p>	<p>VDO – Občan, obč. spol. a stát – respekt k identitám, zdroje konfliktů.  MKV – Lidské vztahy.</p> <p>PRV – držení těla</p> <p>ČJ – přesné vyjadřování</p>	

<p>Zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti. Používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv. Jedná v duchu fair – play.</p> <p>Spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích. Jedná v duchu fair – play. Zvládne přihrávku jednoruč, obouruč, driblink. Rozlišují míč na basketbal a volejbal. Učí se ovládat hru s basketbalovým míčem. Nacvičuje střelbu na koš. Nacvičuje přehazovanou. Zná cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti. Je schopen soutěžit v družstvu. Umí se dohodnout na spolupráci a jednoduché taktice družstva a dodržovat ji. Je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo. Pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje.</p> <p>Zná techniku hodů kriketovým míčkem. Zná princip štafetového běhu. Uběhne 60 m. Zná taktiku při běhu na delší vzdálenosti, při běhu terénem s překážkami. Umí skákat do dálky. Nacvičí správnou techniku skoku z místa.</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>Základy atletiky – rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu.</p>	<p>PRV – bezpečnost</p> <p>PRV – komunikace lidí, význam pravidel</p> <p>M – měření délky, bodové hodnocení</p> <p>VV .- sportovní nářadí</p>	
---	---	---	--

<p>Umí šplhat na tyči.  Zvládne cvičení na žíněnce – napojované kotouly, stoj na hlavě apod.  Provádí přitahování do výše čela na hrazdě.  Naučí se správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na koze.  Projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti.  Respektuje zdravotní handicap.  Zná význam sportování pro zdraví.  Zvládne základní kroky některých lidových tanců.  Seznámí se s dětským aerobikem.  Seznámí se s kondičním cvičení s hudbou.</p> <p>Adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti.  Zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti.</p>	<p>Základy gymnastiky – cvičení na náradích a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, průpravná cvičení a úpoly.</p> <p>Vztah ke sportu – zásady jednání a chování – fair play.</p> <p>Základní plavecká výuka, hry ve vodě, dýchání do vody, nácvik dvou plaveckých stylů, skoky do vody.</p>	<p>PRV – zdraví  HV – rytmus, melodie</p>	
---	--	---	--

**Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**  
**Vyučovací předmět: Tělesná výchova**  
**Ročník: 4.**

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty a kurzy	Poznámky
<p>Zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou.  Zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění.  Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu.  Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením.  Zvládne základní kroky lidových tanců, seznámí se s dětským aerobikem a kondičním cvičením s hudbou.</p> <p>Dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti.  Dbá na správné dýchání.  Zná kompenzační a relaxační cviky.  Uplatňuje zásady pohybové hygieny.</p> <p>Zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy</p>	<p>Příprava ke sportovnímu výkonu –  příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti.</p> <p>Cvičení během dne, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – tanečky, základy estetického pohybu.</p> <p>Tělocvičné pojmy – komunikace v TV.</p>	<p>MKV – lidské vztahy</p> <p>EV – vztah člověka k prostředí</p>	

<p>pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní. Zná pojmy z pravidel sportů a soutěží. Rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje.</p> <p>Dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě, ve vodě. Adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka. Zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti. Používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv. Jedná v duchu fair – play.</p> <p>Spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích, vytváří varianty osvojených pohybových her, zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti. Umí přihrávky jednoruč a obouruč, driblink. Rozlišují míč na basketbal a volejbal. Učí se ovládat hru s basketbalovým míčem. Nacvičuje střelbu na koš. Nacvičuje přehazovanou. Zná pravidla přehazované, malé kopané a řídí se jimi. Zná cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti. Je schopen soutěžit v družstvu. Umí se dohodnout na spolupráci a jednoduché taktice družstva a dodržovat ji.</p>	<p>Bezpečnost při sportování.</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>MDV – fungování a vliv médií ve společnosti</p>	
--	---	--	--

<p>Je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo. Pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje.</p> <p>Zná techniku hodů kriketovým míčkem. Zná princip štafetového běhu. Uběhne 300 m. Zná taktiku při běhu – k metě, sprintu, vytrvalostního běhu, při běhu terénem s překážkami. Umí skákat do dálky. Nacvičí správnou techniku skoku z místa.</p> <p>Umí šplhat na tyči. Zvládne cvičení na žíněnce – napojované kotouly, stoj na hlavě apod. Provádí přitahování do výše čela na hrazdě. Umí správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na koze, roznožku, výskok do kleku a dřepu. Provádí cvičení na švédské bedně. Zdokonaluje se ve cvičení na ostatním nářadí.</p> <p>Projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti. Respektuje zdravotní handicap. Zná význam sportování pro zdraví. Dovede získat informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště.</p>	<p>Základy atletiky – rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu.</p> <p>Základy gymnastiky – cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikostí a hmotností, průpravní cvičení a úpoly.</p> <p>Vztah ke sportu – zásady jednání a chování – fair – play.</p>		
--	--	--	--



<p>Dokáže objektivně zhodnotit svůj výkon, porovnat ho s předchozími výsledky.</p> <p>Zvládne jízdu na kole na dopravním hřišti, zná jednoduchá pravidla silničního provozu.</p> <p>Adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti. Zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti.</p>	<p>Výchova cyklisty – dopravní hřiště.</p> <p>Základní plavecká výuka, hry ve vodě, dýchání do vody, nácvik dvou plaveckých stylů, skoky do vody.</p>		
--	---	--	--