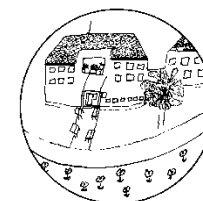


Dodatek č. 15 - Výuka plavání jako součástí vzdělávání v základní škole, platnost od 1. 9. 2017

5.8 Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
5.8.2 Vzdělávací obor: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: TĚLESNÁ VÝCHOVA



ZŠ Pěnčín

CHARAKTERISTIKA:

Vyučovací předmět tělesná výchova je zařazen samostatně v 1. – 5. ročníku v hodinové dotaci 2 hodin týdně. Hlavním cílem vyučovacího předmětu je komplexní vzdělávání žáků v problematice aktivního pohybu jako významného činitele působícího na zdravotní stav a harmonický rozvoj dítěte. Dbá na tělesné a hygienické aktivity během celého týdne, zejména na správné držení těla.

Obsahově, časově a organizační vymezení předmětu

Tělesná výchova svým pojetím napomáhá rozvoji zdravého životního stylu a podporuje tělesnou a duševní pohodu. Žáci jsou vedeni ke kladnému vztahu k pohybovým aktivitám a sportu. Osvojují si nové pohybové dovednosti, učí se jednat podle pravidel a v duchu fair-play. V rámci svých individuálních možností jsou žáci postupnými kroky vedeni k rozvoji vlastní tělesné i duševní zdatnosti. Velký důraz je přitom kladen na zdravotní tělesnou výchovu, koordinační a regenerační cvičení. Do výuky Tělesná výchova na 1. stupni (ve 2. a 3. ročníku) je zařazen plavecký výcvik, 10lekci plaveckého výcviku - Bazén v Jablonci nad Nisou v rozsahu 40 hodin, který je zajištěn smluvně s plaveckou školou pod vedením pracovníků s požadovanou kvalifikací. Výuka tělesné výchovy probíhá ve školní tělocvičně a na přilehlém hřišti, plavání v krytém bazénu v Jablonci nad Nisou. Nedílnou součástí jsou projektové dny, během nichž je tělesná výchova též uskutečňována. Při výuce se využívají metody a formy práce založené převážně na spolupráci žáků (činnosti ve dvojicích, malých či větších týmech) a vzájemném učení na základě prezentace vlastních pohybových hrách a dovedností.

Hodnocení žáka sleduje úroveň získaných dovedností s ohledem na jeho individuální schopnosti a opírá se o celkový pohybový projev a míru zapojení do jednotlivých činností.

Výchovné a vzdělávací strategie učitele

Kompetence k učení:

- vedeme k užívání znalostí z mezipředmětových vztahů, zejména v oblasti měření, porovnávání výkonů
- učíme žáky hodnotit své výkony i ostatních podle dohodnutých pravidel
- podporujeme možnosti získat potřebné informace

Kompetence k řešení problémů:

- vedeme k uvědomování si pravidel hry a soutěží
- podporujeme klidnou diskusi, které se účastní i učitel
- poukážeme na nesportovní chování a hovoříme o jeho důsledcích

- učitel dodává žákům zdravou sebedůvěru

Kompetence komunikativní :

- žáci reagují na smluvené povely a signály
- vedeme žáky k organizování vlastních sportovních soutěží

Kompetence sociální a personální :

- žáci si uvědomují rozdílnost výkonů spolužáků a respektují je
- uvědomují si rozdílnost pohlaví ve výkonnosti a výběru sportů
- vedeme ke spolupráci ve skupině
- učitel kladně hodnotí každé zlepšení jedince i skupiny

Kompetence občanské :

- vštěpujeme význam sportu a zdravé výživy pro žáky i jejich okolí
- vedeme k ohleduplnosti k ostatním i mimo sport

Kompetence pracovní :

- vedeme ke spolupráci při přípravě sportoviště, náradí i náčiní
- důsledně učíme žáky dodržovat organizační, hygienické a bezpečnostní zásady

Cílové zaměření předmětu ve 2. ročníku ZV

Vzdělávání v předmětu ve 2. ročníku směřuje k:

- poznávání významu tělesné a duševní zdatnosti pro zdraví a pracovní výkonnost
- rozvíjení základních pohybových dovedností a ke kultivaci pohybového projevu
- poznávání vlastních fyzických a zdravotních předpokladů i pohybových možností
- rozvíjení sociálních vztahů a rolí v pohybových činnostech a k využívání fair play jednání
- vnímání radostných prožitků z (intenzivní) pohybové činnosti (individuální i ve skupině žáků)
- osvojování dovedností organizovat jednoduché pohybové činnosti dle pravidel
- poznávání zdrojů informací o tělesné výchově a sportu a jejich využívání
- získání základních informací o ochraně člověka za mimořádných událostí

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

Výstupy žáka	Učivo - obsah	Průřezová témata Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • zná správné obutí a oblečení na Tv • ví, kde je bezpečné místo pro sportovní aktivity ve škole i mimo ni • je seznámen s hygienou • chápe význam přípravy těla na zátěž • je seznámen s 1. pomocí u jednodušších zranění • TV-5-1-11 Adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti. • TV-5-1-12 Zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti. • je seznámen s bezpečností při cvičení na jednotlivých nářadích • využívá možností školního zařízení • zvládá průpravná cvičení k atletickým, gymnastickým a akrobatickým cvičením • umí kotoul vpřed, zvládá poskoky • přísunný krok • chápe význam silových a relaxačních cvičení • je veden k toleranci u méně nadaných spolužáků a chápání pravidel 	<p>Bezpečnost a hygiena při Tv Vhodné obutí a oblečení Převlékání a ohleduplnost</p> <p>Zátěž: příprava a uvolnění, relaxace Jóga ,svalové napětí i uvolnění těla i během dne Rozcvička jako příprava na zatížení organismu</p> <p>Kurz plavání Bezpečnost při plaveckém výcviku</p> <p>Základní cviky s dostupným náčiním a nářadím (kruhy, švihadla, kladina, žebřiny ...)</p> <p>Cvičení na gymnastickém koberci stoj na lopatkách...</p> <p>Akrobacie: průprava pro zvládnutí kotoulů Gymnastika: ručkování na hrazdě... Rytmika: chůze, běh, poskoky, pohyby různých částí těla, přísunný a poskočný krok, vyjádření melodie a rytmu Úpolová a relaxační cvičení</p>	<p>Vánoční besídka Jarní besídka</p> <p>2. a 3. ročník - 10lekcí plaveckého výcviku Bazén Jablonec n. N (40 hodin)</p>

<ul style="list-style-type: none"> • při týmových hrách a soutěžích reaguje na pokyny a povely • je seznámen s technikou běhů • chová se dle pravidel fair play 	<p>Míčové hry: pravidla vybíjené, průpravná cvičení na přihrávky, dribling,</p> <p>Atletika: šplh, štafetové závody, vytrvalost, technika běhu a startu, přeskoky, hod kriketovým míčkem, sprint, měření času</p> <p>Pravidla her</p>	<p>Závody Všestrannosti-Malá Skála</p> <p>Branný den Sportovní den</p>
--	---	--

Cílové zaměření předmětu v 3. ročníku ZV

Vzdělávání v předmětu v 3. ročníku směřuje k:

- rozvíjení pohybových dovedností a kultury pohybového projevu
- osvojování pohybových dovedností
- poznávání kladného působení pohybu na zdraví člověka
- zvládání hygienických a bezpečnostních zásad
- uplatňování jednání fair play v životě
- pozitivnímu vztahu k pohybovým aktivitám

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Ročník: 3.

Výstupy žáka	Učivo - obsah	Průřezová témata Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje základní pravidla bezpečného chování • dodržuje hygienické návyky • zařazuje do pohybového režimu aktivizující cvičení 	<p>Školní řád Základní chování a jednání Bezpečnost Rozcvičení před zátěží Správné dýchání</p> <p>Pořadová cvičení</p>	<p>Vánoční besídka Jarní besídka</p>

<ul style="list-style-type: none"> • zvládá základní pojmy, signály, povely • dokáže zaujmout základní cvičební polohy <ul style="list-style-type: none"> • zvládá techniku běhů • zlepšuje svou výkonnost v běhu <ul style="list-style-type: none"> • ovládá techniku startů při vytrvalostním běhu • zvládá techniku startů při sprintu <ul style="list-style-type: none"> • zvládne rozběh a odraz při skoku do dálky <ul style="list-style-type: none"> • dodržuje bezpečnost při hodu i při odchodu z místa hodu • zlepšuje svou rychlost <ul style="list-style-type: none"> • TV-5-1-11 Adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti. • TV-5-1-12 Zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti. <ul style="list-style-type: none"> • ovládá opakované skoky přes švihadlo <ul style="list-style-type: none"> • zvládne kotoul vzad i vpřed opakovaně • zvyšuje svou výkonnost ve šplhu na tyči • dokáže se správně odrazit a dopadnout při přeskocích <ul style="list-style-type: none"> • zvládne zpevnit svaly pro nácvik stoje na rukou <ul style="list-style-type: none"> • zlepšuje svou obratnost <ul style="list-style-type: none"> • dovede poskytnout základní pomoc a záchranu 	Povelová technika Nástupové útvary Atletika Atletická abeceda Vytrvalostní běh Sprint Vysoký start Nízký start Skok do dálky s rozběhem Hod kriketovým míčkem do dálky Hod kriketovým míčkem na cíl Drobné pohybové hry Kurz plavání Bezpečnost při plaveckém výcviku Sportovní gymnastika Cvičení se švihadly, opakované přeskoky jednonož, střídnonož, snožmo Kotoul vzad, vpřed Šplh s přírazem Průpravná cvičení pro přeskoky Švédská bedna Průpravná cvičení pro stoj na rukou Žebřiny, kladinka, lavička	závody Všestrannosti-Malá Skála 2. a 3. ročník - 10lekci plaveckého výcviku Bazén Jablonec n. N (40 hodin)
--	--	---

<ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti • jedná v duchu fair play • zvládá přihrávky • zvládne házet na cíl • dokáže ovládat míč • zvládá sportovní hry se zjednodušenými pravidly a dovede je využít • zlepšuje svou sílu • zvládne orientaci v přírodě orientuje se v terénu <p>Sáňkování, bobování</p>	<p>Cvičení s hudbou</p> <p>Sportovní hry Pravidla her Přihrávka jednoruč, obouruč</p> <p>Střelba na branku, koš Dribling</p> <p>Vybíjená, florbal,</p> <p>Úpolové hry</p> <p>Turistika, cvičení v přírodě</p> <p>Dle podmínek školy</p>	<p>Branný den Sportovní den</p>
---	---	-------------------------------------