

# Učební osnovy vyučovacího předmětu TĚLESNÁ VÝCHOVA

## Tematický celek – Činnosti ovlivňující úroveň pohybových schopností a dovedností

Stupeň – období	1. stupeň – 1. období			1. stupeň – 2. období	
Ročníky	1.ročník	2.ročník	3.ročník	4.ročník	5.ročník
<b>Výstupy RVP ZV</b>	(TV2) zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení			(TV6) uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti (TV8) zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti	
<b>Téma</b>	<b>Atletika (základy atletických činností)</b>				
<b>Výstupy školy</b>	Zvládá podle svých předpokladů základy techniky rychlého běhu (zrychlování z klidu do maxima) a vytrvalého běhu (běhu střídaného s chůzí)			Podle svých předpokladů zlepšuje úroveň výkonů v běžecké rychlosti a vytrvalosti a odrazové schopnosti, je schopen samostatně uplatňovat vhodné rozvojové činnosti	
		Zvládá spojení startu na signál a běhu			
	Zvládá podle svých předpokladů základní techniku odrazu z odrazové nohy			Zvládá podle svých předpokladů základní techniku rychlého a vytrvalého běhu na dráze i v terénu	
		Zvládá základní techniku skoku do dálky z krátkého rozběhu		Zvládá podle svých předpokladů základní techniku skoků do dálky a do výšky z ind. (krátkého) rozběhu; techniku hodů míčkem z rozběhu	
		Zvládá základní techniku hodů míčkem z místa a chůze			
<b>Učivo</b>	Přípravná běžecká cvičení, pohybové hry pro rozvoj běžecké rychlosti a startovní reakce			Průpravná běžecká cvičení, běžecká abeceda	
	Rychlý běh do 30 m	Rychlý běh do 60 m		Nízký start z bloků na startovní povely, běh na 60 m	
	Polovysoký start	Nízký start (s oporou, z bloků)			
	Výběhy na signál různého druhu a z různých poloh			Motivovaný běh v terénu, běh v terénu do 15 minut; vytrvalý běh na dráze do 1000 m	
	Motivovaný běh v terénu (běh prokládaný chůzí, souvislý běh)				
	Skok do dálky z místa a chůze	Skok do dálky z rozběhu			
		(3 – 4 dvojkroky), odrazem z pásma 50 cm	(5 – 7 dvojkroků), odrazem z břevna		Průpravná odrazová cvičení; skok do dálky z individuálního rozběhu; skok do výšky z krátkého rozběhu
Hod míčkem z místa	Hod míčkem z chůze			Hod míčkem z rozběhu	
<b>Přesahy, souvislosti, poznámky</b>	Atletické činnosti v tělocvičně, na hřišti i v terénu spojit s bezpečností v konkrétních podmínkách. Činnosti v terénu – v přírodě propojovat s environmentální výchovou (ochranou přírody), případně dopravní výchovou				
				Při soutěžích používat k vyhodnocování výpočetní techniku, využívat prvky mediální výchovy.	
				Zařazovat prvky mediální výchovy směřující k dovednostem prezentovat informace ze soutěží.	
	Pokud není uvedeno jinak, je učivo koncipované a osvojené v nižším ročníku dále rozvíjeno v dalších ročnících, obdobích.				

### Komentář:

Osnování do delších časových úseků (respektive kombinace osnování po ročnicích a po delších úsecích) je u TV vhodné především u činností, při nichž je hlavním smyslem rozvoj pohybových schopností a pohybových dovedností. Ty jsou do té míry předurčeny somatotypem žáků, jejich genetickými předpoklady, konkrétní etapou vývoje žáka i jeho aktuálním zdravotním stavem, že není vhodné určovat jednoznačné výstupy (výkony, úroveň dovedností) pro jednotlivé ročníky, ale pro delší období.

Učivo, které se cyklicky opakuje, je prostředkem k postupnému osvojování dovedností v tom smyslu, že někteří žáci se k ucelené podobě dovednosti dopracují za různě dlouhou dobu a na odlišné úrovni. Proto nemůžeme striktním vymezením výstupu či učiva takové žáky limitovat. Skutečné konkrétní úkoly a prostředky k jejich zvládnutí zůstávají na učiteli, který žáky zná.

Výstupem je vždy osobní výkon (zlepšování běžecké rychlosti), individuální technika, případně taktika.