

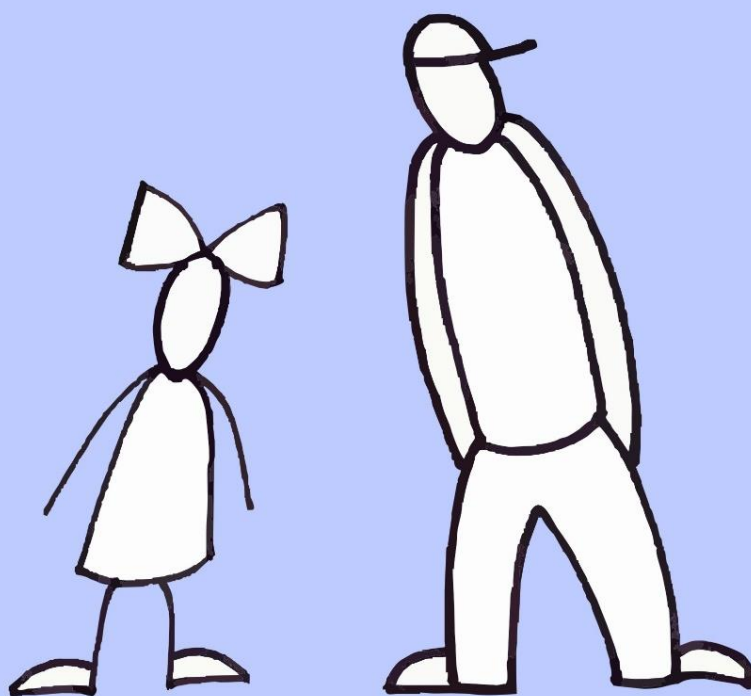
# ZÁKLADNÍ ŠKOLA DAMBOŘICE

okres Hodonín, příspěvková organizace

## ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM

pro základní vzdělávání - dodatek č. 3

# MÁŠ NA TO !



Platnost: 1. 9. 2017  
Čj.: ZŠ Dam 246/2017-14

Podpis ředitele školy:

Razítko školy:

## Dodatek k ŠVP ZV „Máš na to!“ č. 3

Ministryně školství vydala opatření č. j.: MŠMT-7019/2017, kterým se mění Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

**Název školního vzdělávacího programu:** Školní vzdělávací program pro základní vzdělávání, Základní škola Dambořice, okres Hodonín

„Máš na to!“

**Škola:** Základní škola Dambořice, Farní 466, 696 35 Dambořice

**Ředitelka školy:** Mgr. Drahomíra Beková

**Koordinátor ŠVP ZV:** Mgr. Drahomíra Beková

**Platnost dokumentu:** od 1. 9. 2017

Dodatek k ŠVP ZV č. 3 byl zapsán pod č. j. ZŠ Dam 246/ 2017 - 14

V Dambořicích dne 30. 8. 2017

.....  
Mgr. Drahomíra Beková

(ředitelka školy)

Tímto dodatkem se upravuje školní vzdělávací program ZŠ Dambořice od 1. 9. 2017 takto:

## 4.7.2. TĚLESNÁ VÝCHOVA

Předmět je vyučován od 1. do 9. ročníku, s dotací 2 hodin týdně.

Vzdělávací obsah je rozdělen do 3 tematických okruhů:

- **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, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, průpravné úpoly, základy atletiky, základy sportovních her, turistika a pobyt v přírodě, plavání- hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jedna plavecká technika, prvky sebezáchrany a bezpečnosti, 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

Žáci s přihlédnutím k určité sportovní aktivitě cvičí v tělocvičně, na hřišti, kluzišti, ve volné přírodě nebo v plaveckém bazénu. Základní výuka plavání se realizuje na 1. stupni v celkovém rozsahu nejméně 40 vyučovacích hodin.

Učitel v hodinách využívá různé metody a formy práce. Spolu s dětmi používá veškeré dostupné náčiní a nářadí.

Všechny klíčové kompetence jsou rozvíjeny skrze výchovné a vzdělávací strategie. Učitel vede žáky především:

- k naučení jasných kritérií hodnocení své činnosti a svých výsledků, k základnímu osvojení si názvosloví jednotlivých cviků a sportovních činností a jejich provedení,
- k uplatnění základních bezpečnostních pravidel ve sportu a k efektivnímu a účelnému řešení problému,
- k získání vlastní sebedůvěry a k pocitu zakusit úspěch,
- k ochotě pomoci, spolupracovat a vytvářet tým, včetně naslouchání a akceptování názoru druhých,
- ke sportu v duchu fair-play a k respektování spolužáků jako individualit,
- k vytváření vlastních kritérií a jejich dodržení, resp. kritickému zhodnocení,
- k orientaci ve sportovním dění a k pocitu potřeby sportu jako součást životního stylu.

## UČEBNÍ PLÁN PŘEDMĚTU

Ročník	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Dotace	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Povinnost (skupina)	povinný	povinný	povinný	povinný	povinný	povinný	povinný	povinný	povinný

### 1. ROČNÍK - DOTACE: 2, POVINNÝ

<b>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</b>	
<b>výstupy</b>	<b>učivo</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Žák se seznamuje s pravidly bezpečnosti a hlavními zásadami hygieny při sportování (v tělocvičně, na hřišti, v přírodě),</li> <li>• seznamuje se s domluvenými povely, gesty, signály při pohybových činnostech,</li> <li>• používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv,</li> <li>• poznává významem sportování pro zdraví, zařazuje cvičení během celého dne, seznamuje se se základními zdraví prospěšnými činnostmi a zná vhodné prostředí na jejich realizaci,</li> <li>• zvládá základní přípravy organismu před pohybovou aktivitou, seznamuje se s cviky protahovacími, napínacími, s cviky pro zahřátí a uvolnění organismu,</li> <li>• dbá na správné držení těla a dýchání při různých pohybových činnostech a při vykonávání cvičení, poznává základní kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení,</li> <li>• dle vlastní potřeby zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením,</li> <li>• na základě svých předpokladu rozvíjí pohybové schopnosti (sílu, rychlost,...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</li> <li>• Význam pohybu pro zdraví</li> <li>• Příprava organismu</li> <li>• Zdravotně zaměřené činnosti</li> <li>• Rozvoj různých pohybových schopností</li> </ul>
<b>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Žák se seznamuje se s jednoduchým základním tělocvičným názvoslovím (názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní)</li> <li>• Na základě osvojených her, soutěží a činností si pamatuje elementární pravidla,</li> <li>• Učí se respektovat lidi z různým handicapem, získává kladný vztah ke sportu a chápe význam fair play, získá odvahu, samostatnost a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Komunikace v TV</li> <li>• Pravidla osvojených pohybových činností</li> <li>• Zásady jednání a chování</li> </ul>

**ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ**

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Žák se seznamuje s pohybovými hrami zaměřenými na rozvoj jednotlivých pohybových schopností s pomůckami i bez pomůcek, snaží se spolupracovat při jednoduchých kolektivních aktivitách,</li><li>• Snaží se reagovat na povely a pojmy spojené s názvoslovím v průpravných cvičeních, učí se používat jednotlivé sportovní náčiní a nářadí,</li><li>• Seznamuje se s technikou základních atletických disciplín (hod, běh, skok)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pohybové a sportovní hry<br/>Základy gymnastiky<br/>Základy atletiky</li></ul> |
|---|--|

**2. ROČNÍK - DOTACE: 2, POVINNÝ****ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ****výstupy**

- Žák upevňuje pravidla bezpečnosti a hlavní zásady hygieny při sportování (v tělocvičně, na hřišti, v přírodě),
- reaguje na povely, gesta, signály při pohybových činnostech, používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv,
- pozná význam sportování a jeho vliv pro zdraví, zařazuje cvičení během celého dne,
- zvládá základní přípravy organismu před pohybovou aktivitou, upevňuje cviky protahovací, napínací, cviky zaměřené na zahřátí a uvolnění organismu,
- dbá na správné držení těla a dýchání při různých pohybových činnostech a při vykonávání cvičení,
- poznává základní kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení a zdokonaluje je, dle vlastní potřeby
- zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením, na základě svých předpokladů rozvíjí pohybové schopnosti (sílu, rychlost,...)

**učivo**

- Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech
- Význam pohybu pro zdraví
- Příprava organismu
- Zdravotně zaměřené činnosti
- Rozvoj různých pohybových schopností
- 

**ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ**

- Žák upevňuje a poznává jednoduché tělocvičné názvosloví (názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní),
- na základě osvojených her, soutěží a činností si pamatuje základní pravidla a učí se je respektovat,
- respektuje lidi z různým handicapem a snaží se jim pomoci,
- získává kladný vztah ke sportu a chápe význam fair play,

- Komunikace v TV
- Pravidla osvojených pohybových činností
- Zásady jednání a chování

### ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

<ul style="list-style-type: none"> <li>• V pohybových hrách zaměřených na rozvoj jednotlivých pohybových schopností a sportovních dovedností (s pomůckami i bez pomůcek)</li> <li>• upevňuje správné vykonávání pohybu,</li> <li>• Snaží se spolupracovat při jednoduchých kolektivních aktivitách a chová se kolegiálně,</li> <li>• Reaguje na povely a pojmy spojené s názvoslovím v průpravných akrobatických, rytmických a kondičních cvičení,</li> <li>• Učí se používat jednotlivé sportovní náčiní a nářadí, podílí se na přípravě pomůcek na hodinu,</li> <li>• Upevňuje dovednosti techniky základních atletických disciplín (hod, běh, skok),</li> <li>• Seznamuje se s pravidly kolektivních her (kopaná, vybíjená) a snaží se řídit podle nich,</li> <li>• Učí se překonávat přírodní překážky a zvládat je,</li> <li>• Adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá s individuálními předpoklady plavecké dovednosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pohybové hry</li> <li>• Základy gymnastiky</li> <li>• Základy atletiky</li> <li>• Sportovní hry</li> <li>• Turistika a pobyt v přírodě</li> <li>• Plavání</li> </ul>
--	---

### 3. ROČNÍK - DOTACE: 2, POVINNÝ

#### ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Žák dodržuje pravidla bezpečnosti a hlavní zásady hygieny při sportování (v tělocvičně, na hřišti, v přírodě, ve vodě),</li> <li>• reaguje na povely, gesta signály při pohybových činnostech, používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv,</li> <li>• zná význam sportování a jeho vliv pro zdraví, uvědoměle zařazuje cvičení během celého dne,</li> <li>• zvládá základní přípravy organismu před pohybovou aktivitou, dokáže použít cviky protahovací, napínací, cviky zaměřené na zahřátí a uvolnění organismu,</li> <li>• dbá na správné držení těla a dýchání při různých pohybových činnostech a snaží se je uvědoměle korigovat,</li> <li>• snaží se aplikovat kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení, dle vlastní potřeby zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením,</li> <li>• na základě svých předpokladů se snaží uvědoměle rozvíjet pohybové schopnosti (sílu, rychlost,...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</li> <li>• Význam pohybu pro zdraví</li> <li>• Příprava organismu</li> <li>• Zdravotně zaměřené činnosti</li> <li>• Rozvoj různých pohybových schopností</li> </ul>

### ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Zdokonaluje se v terminologii tělocvičného názvosloví a začíná ji aktivně používat,</li><li>• základě osvojených her, soutěží a činností si pamatuje základní pravidla, učí se je respektovat,</li><li>• respektuje lidi z různým handicapem a snaží se jim dávat dopomoc při cvičebních úkonech,</li><li>• projevuje kladný vztah ke sportu a chápe význam fair play,</li><li>• projevuje určitou odvahu, samostatnost u vykonávání pohybových činností a snaží se překonávat psychické zábrany a strach</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Komunikace v TV</li><li>• Pravidla osvojených pohybových činností</li><li>• Zásady jednání a chování</li></ul> |
|---|--|

### ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Žák v pohybových hrách zaměřených na rozvoj jednotlivých pohybových schopností a sportovních dovedností upevňuje správné vykonávání pohybu a reguluje svoje chování vůči ostatním,</li><li>• snaží se spolupracovat při jednoduchých kolektivních aktivitách a chová se kolegiálně,</li><li>• reaguje na povely a pojmy spojené s názvoslovím</li><li>• v průpravných akrobatických, rytmických a kondičních cvičeních, používá jednotlivá sportovní náčiní a nářadí,</li><li>• podílí se na přípravě pomůcek na hodinu,</li><li>• upevňuje a snaží se prakticky používat dovednosti techniky základních atletických disciplín (hod, běh, skok)</li><li>• dle svých schopností, upevňuje si pravidla kolektivních her (kopaná, vybíjená) a seznamuje se s jinými novými i netradičními sportovními hrami,</li><li>• snaží se je dodržovat, učí se překonávat přírodní překážky a zvládat je,</li><li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pohybové hry</li><li>• Základy gymnastiky</li><li>• Základy atletiky</li><li>• Sportovní hry</li><li>• Turistika a pobyt v přírodě</li><li>• Plavání</li></ul> |
|--|--|

#### 4. -5. ROČNÍK - DOTACE: 2, POVINNÝ

<b>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</b>	
<b>výstupy</b>	<b>učivo</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Žák dodržuje pravidla bezpečnosti a hlavní zásady hygieny při sportování (v tělocvičně, na hřišti, v přírodě) a učí se reagovat v situaci úrazu spolužáka,</li> <li>• zná a reaguje na povely, gesta, signály při pohybových činnostech určené pro organizaci činnosti,</li> <li>• uplatňuje zásady pohybové hygieny, zná význam sportovního pohybu pro zdraví (pohybový režim žáku, délka a intenzita pohybu) a podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu,</li> <li>• uvědoměle zařazuje cvičení během celého dne, rytmické a kondiční formy, základy estetického pohybu,</li> <li>• zvládá základní přípravy organismu před pohybovou aktivitou, zná cviky protahovací, napínací, cviky zaměřené na zahřátí a uvolnění organismu,</li> <li>• dbá na správné držení těla a dýchání při různých pohybových činnostech a snaží se je uvědoměle korigovat, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením,</li> <li>• snaží se v cvičení aplikovat kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení, dle vlastní potřeby zvládá jednoduchá speciální cvičení související s</li> <li>• vlastním oslabením, na základě svých předpokladů se snaží uvědoměle rozvíjet pohybové schopnosti (sílu, rychlost, vytrvalost,...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</li> <li>• Význam pohybu pro zdraví</li> <li>• Příprava organismu před sportovní aktivitou</li> <li>• Zdravotně zaměřené činnosti</li> <li>• Rozvoj různých pohybových schopností</li> </ul>
<b>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Žák zná a užívá základní tělocvičné pojmy- názvy pohybových činností, tělocvičného náradí a náčiní, rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje,</li> <li>• seznamuje se s cvičením podle nákresu a popisu cvičení bez ukázky,</li> <li>• na základě osvojených her, soutěží a činností zná základní pravidla a dokáže je respektovat,</li> <li>• respektuje lidi opačného pohlaví a lidi s různým handicapem a dokáže jim dávat dopomoc při cvičebních úkonech,</li> <li>• učí se jednoduše zhodnotit kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reagovat na pokyny k opravě vlastní pohybové činnosti,</li> <li>• projevuje kladný vztah ke sportu a chápe význam fair play,</li> <li>• seznamuje se s olympijskými ideály a symboly,</li> <li>• projevuje přiměřenou odvahu, samostatnost u vykonávání pohybových činností, snaží se překonávat psychické zábrany a strach, projevuje vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Komunikace v TV</li> <li>• Pravidla osvojených pohybových činností</li> <li>• Zásady jednání a chování</li> </ul>



## ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• V pohybových hrách zaměřených na rozvoj jednotlivých pohybových schopností a sportovních dovedností upevňuje správné vykonávání pohybu a reguluje svoje chování vůči ostatním,</li><li>• dokáže spolupracovat při jednoduchých kolektivních aktivitách a chová se kolegiálně,</li><li>• učí se zorganizovat nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy,</li><li>• učí se používat pohybovou tvořivost a na základě už osvojených her se učí vymýšlet nové hry s novými názvy a pravidly,</li><li>• reaguje a učí se používat povely a pojmy spojené s názvoslovím, samostatně i s dopomocí ovládá řadu průpravných, akrobatických, rytmických a kondičních cvičení,</li><li>• používá jednotlivá sportovní náčiní a náradí odpovídající velikosti a hmotnosti, učí se využívat různé hračky a netradiční náčiní při cvičení, podílí se na přípravě pomůcek na hodinu,</li><li>• zná techniky základních atletických disciplín (skok do dálky, skok z místa, hod kriketovým míčkem, štafetový běh, vytrvalostní běh, rychlý běh na krátkou vzdálenost, běh v terénu s překážkami) a snaží se prakticky rozvíjet atletické dovednosti dle svých schopností,</li><li>• zná pravidla kolektivních her (kopaná, vybíjená,...) a učí se označit přestupky proti pravidlům a adekvátně na ne reagovat,</li><li>• ovládá manipulaci s herním náčiním,</li><li>• seznamuje se s jinými novými i netradičními sportovními hrami, zvládá některé herní činnosti jednotlivce, či skupiny,</li><li>• dokáže překonávat přírodní překážky a zvládat je fyzicky i psychicky,</li><li>• zvládne jízdu na kole, koloběžce, in line bruslích na hřišti, zná jednoduchá pravidla silničního provozu,</li><li>• zvládne základní kroky lidových tanců a jednoduché tance, seznámí se s dětským aerobikem a kondičním cvičením s hudbou, nebo rytmickým doprovodem, dokáže vyjádřit melodie a rytmus pohybem,</li><li>• zvládá různé hry na sněhu i na ledě, seznamuje se se základní technikou pohybu na bruslích,</li><li>• seznamuje se s základním úpolovým cvičením (přetahy, přetlaky, pády...),</li><li>• seznamuje se s měřením pohybových výkonů, se základními pohybovými testy a porovnáváním dosažených výsledku s předešlými,</li><li>• učí se poznávat a orientovat se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách ve škole i v blízkém okolí.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pohybové hry</li><li>• Základy gymnastiky</li><li>• Základy atletiky</li><li>• Sportovní hry</li><li>• Turistika a pobyt v přírodě</li><li>• Dopravní výchova a jízda na dopravních prostředcích</li><li>• Výchova cyklisty</li><li>• Rytmická gymnastika</li><li>• Zimní sporty</li><li>• Úpoly</li><li>• Měření a posuzování pohybových dovedností</li><li>• Zdroje informací o pohybových činnostech</li></ul> |
|--|---|