

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**2020**

**Martina PAPEŽOVÁ**



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

**Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích**

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

**Diplomová práce**

**Analýza ŠVP vybraných škol v  
Jihočeském kraji zaměřená na obsah školní  
tělesné výchovy v první a druhé třídě ZŠ.**

Vypracoval: Martina Papežová

Vedoucí práce: PhDr. Radek Vobr Ph.D.

České Budějovice, 2020



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

**University of South Bohemia in České Budějovice**

Faculty of Education

Department of Sports Studies

## Graduation

Analysis of SEP of selected schools in  
the South Bohemian Region focused on the  
content of school physical education in the  
first and second classes of primary schools.

Author: Martina Papežová

Supervisor: PhDr. Radek Vobr Ph.D.

České Budějovice, 2020

## **Bibliografická identifikace**

**Název kvalifikační práce:** Analýza ŠVP vybraných škol v Jihočeském kraji zaměřená na obsah školní tělesné výchovy v první a druhé třídě ZŠ.

**Jméno a příjmení autora:** Martina Papežová

**Studijní obor:** Učitelství pro 1. stupeň základních škol

**Pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

**Vedoucí kvalifikační práce:** PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

**Rok obhajoby kvalifikační práce:** 2020

### **Abstrakt:**

Tato práce je zaměřena na analýzu jednotlivých školních vzdělávacích programů základního vzdělávání u deseti škol městských a deseti vesnických. Zaměřuje se na to, zda je učivo shodné s Rámcovým vzdělávacím programem a snaží se nalézt vlastní pojetí školních vzdělávacích programů u jednotlivých škol. Porovnává učivo jednotlivých škol podle ročníků mezi sebou. Je zřejmé, že často opakují učivo a kopírují v samotném školním vzdělávacím programu i z Rámcového vzdělávacího programu. Školy vkládají do svých programů nezvládnutelné učivo vzhledem k věku a schopnostem dnešních žáků. Výsledkem analýzy je, že školy se opakují srze výstupy i učivo. Některé školy opakují stejné znění pohybových her, sportovních her i průpravných her. Školní vzdělávací programy jsou mnohdy více nahuštěné díky stejným formulím, používaným opakovaně jak v ročnících, tak v jednotlivých okruzích skrze sportovní aktivity. Některé programy jsou naopak více stručné a nelze z nich vyčíst cíle tělesné výchovy v určitých ročnících.

**Klíčová slova:** Rámcový vzdělávací program, zdraví, pohybové dovednosti, pohybové učení, tělesná výchova, 1. třída, 2. třída

## **Bibliographical identification**

**Title of the graduation thesis:** Analysis of SEP of selected schools in the South Bohemian Region focused on the content of school physical education in the first and second classes of primary schools.

**Author's first name and surname:** Martina Papežová

**Field of study:** Teaching for primary school

**Department:** Department of Sports studies

**Supervisor:** PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

**The year of presentation:** 2020

**Abstract:** This (diploma)work is focused at analysing individual School Educational Plans of Primary education in ten urban and in ten rural schools. The work is trying to disclose whether the curriculum does not copy the Framework Educational Plan. The work is aiming at discovering the unique concept of the School Educational plans in each school while comparing the curriculum across the grades. Schools in general very frequently copy and repeat their curriculum and use the Framework Educational plan. Schools insert into their plans unmanageable curriculum not considering the age and abilities of today's children. The goal of this work was to identify and disclose these deficiencies. The concept of this work was trying to find out whether those schools fulfill the aims of the Framework Educational Plan which is fundamental for the development of the School EducationalPlan.

**Keywords:** Framework educational program, health, movement skills, movement learning, physical education, 1st class, 2nd class

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji kvalifikační práci jsem vypracoval/a samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své kvalifikační práce, a to v nezkrácené podobě archivovaných fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum.

Podpis studenta

## **Poděkování**

Děkuji vedoucímu mé diplomové práce panu PhDr. Radku Vobrovi, Ph.D. za odborné vedení, které mi poskytl po celou dobu vzniku mé práce. Dále děkuji panu Mgr. Lukáši Friebelovi za cenné rady při zpracování této práce. Děkuji paní Marii Friebelové za korekturu a Ing. Jiřímu Papežovi za cenné rady po celou dobu vzniku mé práce.

# Obsah

1 Úvod.....	7
2 Metodologie.....	8
2.1 Cíl, úkoly a předmět práce.....	8
2.1.1 Cíl práce.....	8
2.1.2 Úkoly práce .....	8
2.1.3 Předmět práce.....	8
2.2 Použité metody práce.....	9
2.3 Rešerše literatury .....	10
3 Analytická část práce .....	13
3.1 Základní charakteristika psychosociálního vývoje dětí .....	13
3.2 Analýza ŠVP ZV u městských základních škol .....	15
3.2.1 RVP a ŠVP – činnosti ovlivňující zdraví – 1. ročník .....	15
3.2.2 RVP a ŠVP ZV – úroveň pohybových dovedností – 1. ročník .....	21
3.2.3 RVP a ŠVP ZV – pohybové učení – 1. ročník.....	30
3.2.4 RVP a ŠVP ZV – činnosti ovlivňující zdraví – 2. ročník .....	35
3.2.5 RVP a ŠVP ZV – úroveň pohybových dovedností – 2. ročník .....	40
3.2.6 RVP a ŠVP ZV – pohybové učení – 2. ročník.....	50
3.3 Analýza ŠVP ZV u vesnických základních škol.....	54
3.3.1 RVP a ŠVP ZV – činnosti ovlivňující zdraví – 1. ročník .....	54
3.3.2 RVP a ŠVP ZV – úroveň pohybových dovedností – 1. ročník .....	61
3.3.3 RVP a ŠVP ZV – pohybové učení – 1. ročník.....	71
3.3.4 RVP a ŠVP ZV – činnosti ovlivňující zdraví – 2. ročník .....	76
3.3.5 RVP a ŠVP ZV – úroveň pohybových dovedností – 2. ročník .....	82
3.3.6 RVP a ŠVP ZV – pohybové učení – 2. ročník.....	92
4 Syntetická část práce .....	98
4.1 Syntéza ŠVP ZV městských základních škol – 1. ročník .....	98
4.2 Syntéza ŠVP ZV vesnických základních škol – 1. ročník.....	116
4.3 Syntéza ŠVP ZV městských základních škol – 2. ročník .....	134
4.4 Syntéza ŠVP ZV vesnických základních škol – 2. ročník.....	153
5 Závěr.....	169
Referenční seznam literatury.....	171



# 1 Úvod

Tato diplomová práce se zaměřuje na analýzu školních vzdělávacích programů základního vzdělávání (dále ŠVP ZV) zaměřené na obsah školní tělesné výchovy na jednotlivých základních školách a jejich srovnání s Rámcovým vzdělávacím programem (dále RVP ZV). Rámcové vzdělávací programy tvoří obecně závazný rámec pro tvorbu školních vzdělávacích programů škol všech oborů vzdělávání v předškolním, základním, základním uměleckém, jazykovém a středním vzdělávání. Do vzdělávání v České republice byly zavedeny zákonem č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání. Rámcové vzdělávací programy musí odpovídat nejnovějším poznatkům a stanovují zejména konkrétní cíle, formy, obsah apod.

Školní vzdělávací programy musejí být v souladu s rámcovým vzdělávacím programem, pro určitou oblast vzdělávání. Školní vzdělávací program vydává ředitel školy nebo školského zařízení. Do ŠVP může každý nahlížet a pořizovat z něj opisy a výpisy.

Jednotlivé ŠVP ZV by měly svým obsahem i formou odpovídat materiálně-technickému vybavení jednotlivých škol. Zároveň by měly být plány vytvářeny s ohledem na personální obsazení a s využitím možnosti dostupnosti dalších sportovišť v okolí školy.

Toto téma jsem si vybrala, protože sama ve svém budoucím životě chci ve školním prostředí působit i jako učitelka tělesné výchovy na prvním stupni a ráda bych svou práci dělala co nejlépe. Chtěla bych, aby žáci měli co nejlepší tělesnou přípravu do života a chtěla jsem se inspirovat jednotlivými ŠVP ZV a projít, zda jednotlivé školy dávají žákům tu nejlepší tělesnou přípravu do života tak, jak bych chtěla já. Ráda bych, abych eliminovala dnešní módu, kdy se děti spíše věnují imaginárnímu světu na internetu a nejdou jen tak ven si třeba zahrát nějakou hru nebo zvolit jakoukoli jinou formu sportu. Žáci by si měli vytvořit pozitivní vztah ke sportu, a školní prostředí mi přijde pro tento cíl ideální. Dle mého názoru je základní škola důležitou součástí života, která v dítěti buduje priority od útlého věku a jak říká přísloví: „Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš.“

## **2 Metodologie**

### **2.1 Cíl, úkoly a předmět práce**

#### **2.1.1 Cíl práce**

Cílem práce je analyzovat ŠVP ZV v rámci tělesné výchovy v jednotlivých městských a vesnických školách v Jihočeském kraji.

#### **2.1.2 Úkoly práce**

- Provést rozbor literatury a dokumentů, které mají souvztažnost k diplomové práci.
- Vybrat školy dle předem stanoveného plánu a dohledat jejich ŠVP ZV.
- V jednotlivých ŠVP ZV dohledat okruhy, podle zaměření práce (Činnosti ovlivňující zdraví apod.).
- Analyzovat a porovnat jednotlivé činnosti v těchto okruzích.
- Syntetizovat zjištěná data a sestavit doporučení pro úpravu těchto dokumentů na jednotlivých základních školách.

#### **2.1.3 Předmět práce**

Předmětem práce z věcného hlediska je analyzovat jednotlivé ŠVP ZV a vytvořit návrhy na změny v těchto plánech na jednotlivých školách. Zhodnotit, zda se učivo hodí a je zvládnutelné pro všechny žáky v ročníku. Z hlediska územního se jedná o vybrané ZŠ v Jihočeském kraji. Školy byly rozděleny na městské a vesnické. Jejich výběr byl proveden losem ze všech škol v Jihočeském kraji. Z hlediska územního se tedy jedná o data z Jihočeského kraje. Z hlediska předmětového jsme se zaměřili především na oblast úzce související s činnostmi ovlivňujícími zdraví. Z hlediska věkového byly analyzovány plány pro 1. a 2. třídu. Jedná se tedy o děti od šesti do osmi let. Z hlediska časového analýza probíhala od 20. ledna 2020 do 1. července 2020.

Do výzkumu byly losem vybrány následující školy z Jihočeského kraje:

*Školy městské:*

- Základní škola Dukelská České Budějovice (dále už jen ŠM1)
- Základní škola Nerudova České Budějovice (dále už jen ŠM2)
- Základní škola Matice školské, České Budějovice (dále už jen ŠM3)
- Základní škola J. Š. Baara, České Budějovice (dále už jen ŠM4)
- Základní škola Písek (dále už jen ŠM5)
- Základní škola J. K. Tyla Písek (dále už jen ŠM6)
- Základní škola Šobra Písek (dále už jen ŠM7)

- Základní škola Tábor (dále už jen ŠM8)
- Základní škola Mikuláše z Husí Tábor (dále už jen ŠM9)
- Základní škola Prachatice, Zlatá stezka 387 (dále už jen ŠM10)

*Školy vesnické:*

- ZŠ Žimutice – málotřídní škola (dále jen ŠV1)
- ZŠ Chvalšiny (dále jen ŠV2)
- ZŠ Borek (dále jen ŠV3)
- ZŠ Cehnice (dále jen ŠV4)
- ZŠ Neznašov – málotřídní škola (dále jen ŠV5)
- ZŠ Chotoviny (dále jen ŠV6)
- ZŠ Lipno nad Vltavou – málotřídní škola (dále jen ŠV7)
- ZŠ Malenice – málotřídní škola (dále jen ŠV8)
- ZŠ Střelské Hoštice – málotřídní škola (dále jen ŠV9)
- ZŠ Zubčice – málotřídní škola (dále jen ŠV10)

## **2.2 Použité metody práce**

Pro rozbor literatury a dokumentů byla použita metoda obsahové analýzy. Ta umožňuje objektivně, systematicky a kvantitativně popsat písemné či ústní projevy a jejich rozbor (literatura, noviny, časopisy apod.). Pojednává o zpracování specifických obsahů a jejich vyjádření v kvantitativní podobě (Štumbauer, 1989). Dále byly v práci použity metody teoretické analýzy a syntézy. Analýza spolu se syntézou tvoří nedílnou jednotu. Oba tyto procesy se vzájemně prolínají a doplňují. V případě teoretické analýzy se jedná především o rozklad celku na jednotlivé části. Syntéza je naopak spojení jednotlivých částí v celek (Synek, Sedláčková, & Vávrová, 2006).

## 2.3 Rešerše literatury

Největším zdrojem informací jsou samotné ŠVP ZV a RVP, které jsou v práci srovnávány, analyzovány a citovány. Každá základní škola zvolila jiné formátování, proto veškeré plány jsou upraveny a formátovány podle parametrů diplomové práce.

Největším zdrojem informací bylo samotné RVP ZV MŠMT. (2013). Získáno 10. únor 2020, z <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/opatreni-ministra-skolstvi-mladeze-a-telovychovy-kterym-se-4>, který je výchozím dokumentem pro tvorbu většiny Školních vzdělávacích programů všech základních škol.

Dále byly v práci zastoupené jednotlivé Školní vzdělávací programy městských základních škol: ZŠ Dukelská. (2013). Získáno 28. prosinec 2019, z <https://www.zsdukelska.cz/index.php/dokumenty-horizontalni/category/31-svp>, ZŠ Nerudova. (2019). Získáno 15. leden 2020, z <https://www.zsnerudova.cz/a/dokumenty-skoly>, ZŠ Matice Školské. (2018). Získáno 15. leden 2020, z <https://www.zsmatice.cz/ke-stazeni-dokumenty-skoly>, ZŠ J. Š. Baara. (2011). Získáno 15. leden 2020. z <https://www.zsbaara.cz/index.php/pro-rodice-a-zaky/skolni-vzdelavaci-program>, ZŠ Písek. (2019). Získáno 13. leden 2020. z <https://zsampisek.edupage.org/a/dokumenty-1>, ZŠ J. K. Tyla Písek. (2014). Získáno 13. leden 2020. z <https://www.zstylova.cz/skolni-vzdelavaci-program-start/>, ZŠ Tomáše Šobra Písek. (2019). Získáno 16. leden 2020. z <https://www.zstsobra.cz/web/svp>, ZŠ Tábor. (2019). Získáno 18. leden 2020. z <https://www.zstabor.cz/skola/dokumenty-skoly/skolni-vzdelavaci-program.html>, ZŠ Mikuláše z Husi Tábor. (2018). Získáno 18. leden 2020. z <http://www.zsmikulasezhusi.cz/index.php/pro-rodice-a-deti/dokumenty-ke-stazeni/skolni-vzdelavaci-program/SVP/detail>, ZŠ Prachatice (2017). Získáno 18. leden 2020. z <https://www.zsprachatice.cz/dokumenty2/>

Dále byly v práci významným zdrojem Školní vzdělávací programy vesnických základních škol: ZŠ Žimutice. (2018). Získáno 20. leden 2020. z <https://www.zsmszimutice.cz/dokumenty>, ZŠ Chvalšiny. (2016). Získáno 20. leden 2020. z <https://www.zschvalsiny.cz/index.php/2016-05-16-21-50-06/dokumenty-zs>, ZŠ Borek. (2019). Získáno 20. leden 2020. z <http://www.zsborek.cz/files/zs/svp.pdf>, ZŠ Cehnice. (2017). Získáno 20. leden 2020. z <https://www.zscehnice.cz/zs/>, ZŠ Neznašov. (2014). Získáno 20. leden 2020. z <https://www.zsneznasov.cz/a-72-skolni->

vzdelavaci-programy.html, ZŠ Chotoviny. (2016). Získáno 20. leden 2020. z <http://www.zschotoviny.cz/index.php/zakladni-dokumenty/zakladni-dokumenty/svp-zs-a-ms-chotoviny/detail>, ZŠ Lipno nad Vltavou. (2019). Získáno 20. leden 2020. z <https://www.skolalipno.cz/zakladni-skola/dokumenty/>, ZŠ Malenice. (2017). Získáno 20. leden 2020. z <https://www.skolamalenice.cz/index.php/2013-06-15-12-37-29/dokumenty>, ZŠ Střelské Hoštice. (2019). Získáno 20. leden 2020. z <http://www.zsstrelskehostice.cz/zakladni-skola/dokumenty/zakladni-dokumenty-skoly/>, ZŠ Zubčice. (2018). Získáno 20. leden 2020. z <https://www.zszubcice.cz/zakladni-skola/dokumenty/>

Největší význam pro tuto práci měla učebnice Belšan, P. (1984). *Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství Praha. Většina učiva a výstupů byla i vzhledem ke stáří učebnice přínosem a aktuální. Byla velkou inspirací na doplnění jednotlivých školních vzdělávacích programů. V této učebnici však chybí témata jako například průpravné úpoly nebo lyžování a bruslení. Naopak zde vzhledem k roku vydání této učebnice jsou zde příklady tělovýchovně branných činností, které už k dnešní době nejsou aktuální. Několik zajímavých postřehů z řad charakteristiky dětí bylo doslovně použito v této diplomové práci.

Důležité poznatky byly vybrány z Fontana, D. (2003). *Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele*. Praha: Portál. Mohla být díky této knize lepší představa o správném přístupu učitele k žákům.

Celkový přehled o vývoji a myšlení dítěte byl získán z publikace Lisá, L. & Kňourková, M. (1986). *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Praha: AVICENUM.

Kniha Mourek, J. (2012). *Fyziologie*. Praha: Grada. Měl významný přínos pro pochopení fungování lidského organismu, o jeho vývoji, procesech, které v něm probíhají.

Z knih: Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum. Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II*. Praha: Karolinum. bylo převzato několik zajímavých postřehů mající vztah k zadané tematice. Dětská psychika je nedílnou součástí při většině her.

Podružný význam měl také Svoboda, B. (2000). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum. Tato kniha byla výbornou volbou pro zpracování představy po zvládnutí jednotlivých sportovních disciplín v jednotlivých ročnících.

Poměrně významnou úlohu při zpracování práce měla též kniha Kuric, J. (1986). *Ontogenetická psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. Díky tomuto výtisku bylo možné vytvořit si představu o vývoji člověka jako takovém, ale především dětí, o které se v této práci také jedná.

### **3 Analytická část práce**

#### **3.1 Základní charakteristika psychosociálního vývoje dětí**

„Zahájení školní docházky představuje pro dítě mnohostrannou změnu, zvláště ve způsobu jeho života. Jako žák už není pouze středem pozornosti v rodině, ale musí se často s nemalými obtížemi podřídit tomu, že ve škole je jedním z početné skupiny dětí ve třídě. Můžeme říci, že každé dítě prožívá od chvíle, kdy vstoupí do školy, důležité, avšak pro něho náročné období socializace. Tento proces je třeba žákům usnadnit pochopením někdy velmi obtížně se formulujících postojů a meziosobních vztahů v kolektivu třídy. Osvojování tělesných cvičení, nových praktických poznatků, přitažlivé prostředí tělocvičny nebo hřiště, ale zejména možnost naplnění přirozené potřeby pohybu významně usnadňuje adaptaci žáků na plnění povinností při jejich učební činnosti. Postupně si zvykají na přechod od víceméně spontánní pohybové aktivity k soustavnému plnění úkolů v řízeném tělovýchovném procesu. Jde zvláště o postupné osvojování morálních forem chování a jednání podle nich, o rozvíjení vůle a formování osobnostních vlastností i kolektivního citění. Utváření postojů v proměnlivých podmínkách tělovýchovného procesu je o to složitější, že probíhá v závislosti na rozvoji jejich citů. V tomto věku se u dětí vyvíjí smysl pro čestnost jednání, pro spravedlnost a pravdivost. To při soutěžích, hrách a při nejrůznějších pohybových činnostech ve dvojicích, v družstvech a ve skupinách může vytvářet řadu konfliktních situací. Vznikající sociální vztahy a citová vzplanutí mohou být narušeny dozníváním egocentrických postojů z předškolního období. V těchto souvislostech je třeba chápat a usměrňovat sociální pozici každého žáka, ve které se samozřejmě odráží i mnohostranný anebo naopak jednostranný vliv rodiny“ (Belšan, 1984, s. 17)

„Někdy po šestém roce nastává v životě dítěte velká a náhlá změna. Vstup do školy znamená pro většinu dětí značnou zátěž, která se ještě zvětšuje v době stoupajících nároků na vzdělání a pracovní výkonnost. Uvažujeme jen některé z mnoha nároků, které se nyní na dítě kladou a jejichž plnění se vyžaduje bezpodmínečně. Dítě, které nechodilo do mateřské školy, má se nyní na delší dobu obejít bez rodičů, zapojit se do poměrně velkého kolektivu stejně starých dětí a podřídit se autoritě cizího dospělého. To dítě, které do školky chodilo, má sice v tomto směru situaci snazší a změna jeho života není tak velká, ale i pro ně je organizace školní činnosti zcela

odlišná. Liší se zejména způsobem práce učitele, stojícího čelem vůči kolektivu, zapojenému do stejné činnosti („dálkové vedení“ na rozdíl od bezprostředního kontaktu a individuálního pobízení).“ (Langmeier, 1983, s. 74)

„Kromě otázky, jak účinně simulovat a připravit všechny děti na školní činnosti, se v pediatrické a psychologické praxi klade každým rokem zpravidla v jarních měsících další závažná otázka: jak má vypadat dítě, které je pro školu zralé, a kterým dětem by měla být popřípadě školní docházka odložena nebo které by měly být zařazeny do vyrovnávacích nebo jiné třídy. Ponecháváme stranou otázku, jak nejlépe organizovat vyšetřování školní zralosti, a pokusíme se pouze o výčet podstatných znaků školsky zralého dítěte. A) Tělesná zralost. Posuzování výšky a hmotnosti je nejčastější, nejjednodušším, ale současně nejméně průkazným ukazatelem vyspělosti dítěte, který se skutečnou zralostí pro školu souvisí jen málo významně. V některých studiích se závislost mezi těmito mírami a úspěšností ve škole vůbec neukázala, jinde byla aspoň naznačena. Pracovníci hygienické fakulty UK (Jirásek, 1968) dokládají, že hodnoty růstového věku 7,0 roků a vyšší významně častěji doprovázejí lepší školní prospěch v pololetí první třídy a ukazují, že děti většího věku a silnější postavy lépe vyhoví nárazu požadavků, které škola klade. Zdá se, že to však platí jen pro oba extrémy: děti významně převyšují průměr nebo významně pod průměrem (malé a slabé) jsou poněkud ve výhodě nebo nevýhodě, ale pro široký průměr zřejmě výška a hmotnost pro školní dráhu nic neznamena. Kromě toho, že slabá tělesná konstituce ohrožuje dítě zvýšenou únavností, je velká odchylka od průměru také sociálním stigmatem; příliš malé děti se nápadně odlišují od průměru a mohou mít záhy pocity méněcennosti, zejména když nevyrovnají svůj tělesný nedostatek jinými přednostmi a stanou se terčem po směru druhých dětí. Zvláště pečlivě by mělo být hodnocení školní zralosti u dětí narozených s velmi nízkou porodní hmotností. Ukazuje se, že většina těchto dětí neplní kritéria tělesné a psychické zralosti před sedmým rokem.“ (Langmeier, 1983, s. 82)



## 3.2 Analýza ŠVP ZV u městských základních škol

### 3.2.1 RVP a ŠVP – činnosti ovlivňující zdraví – 1. ročník

Jelikož se žáci setkávají s tělesnou výchovou poprvé, je patrné, že se spousta škol zaměřila právě například na význam pohybu pro zdraví, přípravu organismu, hygienu při TV a bezpečnost při pohybových činnostech. Zase je to správně, protože když žáci přijdou poprvé na hodinu tělesné výchovy je potřeba je seznámit se správným oblečením na tělesnou výchovu, bezpečností a pravidly, která budou platit, během těchto hodin.

#### RVP ZV

##### *Činnosti ovlivňující zdraví*

- **„význam pohybu pro zdraví** – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu
- **příprava organismu** – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení
- **zdravotně zaměřené činnosti** – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití
- **rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu**
- **hygiena při TV** – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity
- **bezpečnost při pohybových činnostech** – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV“ (MŠMT, 2013, s. 78)

#### **ŠVP ZV- činnosti ovlivňující zdraví – 1. ročník**

V této části práce budeme postupně analyzovat obsah ŠVP ZV jednotlivých základních škol. U všech škol je hodinová dotace 2 hodiny týdně povinné výuky.

#### ŠM1

**Výstupy:** uvědomuje si důležitost každodenního pohybu pro zdraví, využívá nabízené příležitosti pro aktivní cvičení, zvládá základní jednoduché individuální druhy cvičení

a činnosti prováděné ve skupině, uplatňuje základní pravidla hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech

**Učivo:**

- Nástupy.
- Cvičení bez náčiní jednotlivců a dvojic: protahovací cviky, cviky pro rozvoj kloubní pohyblivosti, dechová cvičení, cviky pro správné držení těla, vyrovnávací cviky.
- Cvičení s náčiním a na nářadí: cviky s míči, cviky se švihadly, cvičení na lavičkách, cvičení na žebřinách, sešplhání. (ZŠ Dukelská, 2013)

ŠM2

**Výstupy:** žák reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci v prostorách školy, žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení

**Učivo:**

- Pohybové hry - s různým zaměřením.
- Základy gymnastiky - průpravná cvičení pro kotouly, cvičení na lavičkách, žebřinách, se švihadly.
- Základy atletiky - rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky, hod míčkem.
- Základy sportovních her - manipulace herním náčiním odpovídajícím věku jednotlivce, průpravné hry, vybíjená (zjednodušená pravidla). (ZŠ Nerudova, 2019)

ŠM3

**Výstupy:** žák dodržuje pravidla bezpečnosti a zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti a v přírodě

**Učivo:**

- Bezpečnost při výuce tematických okruhů.
- Pravidla chování.
- Základní hygienické návyky. (ZŠ Matice Školské, 2018)

#### ŠM4

Tato základní škola má svůj plán přehledně rozdělený, což je patrné i v dalších částech, které budeme zmiňovat později.

**Výstupy:** žák zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou, dodržuje pravidla bezpečnosti a hlavní zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě; používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv

#### **Učivo:**

- Příprava ke sportovnímu výkonu.
- Dodržování hygieny – sportovní úbor.
- Bezpečnost při sportu.
- Hygiena při sportu.
- Žák udržuje svůj úbor v čistotě. (ZŠ J. Š. Baara, 2011)

#### ŠM5

U ŠVP ZV Základní školy Písek bylo celkově velice náročné najít potřebné informace. Musíme říct, že tento plán je velice nicneříkající a něčeho se u něj dopídit je mnohdy nad lidské síly.

**Výstupy:** žák uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech

#### **Učivo:**

- Základní zásady bezpečného pohybu a chování při TV a sportu.
- Správné držení těla při práci v sedě a ve stoje, správné zvedání zátěže.
- Průpravná, kompenzační, relaxační a jiná cvičení.
- Vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity.
- Organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek. (ZŠ Písek, 2019)

#### ŠM6

Další škola, kdy se přímo inspirují z RVP ZV a rozdělují své ŠVP ZV podle okruhů.

**Výstupy:** žák zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou, seznamuje se s významem pohybu pro zdraví a vývoj organismu; uvědomuje si správné držení těla a správné dýchání; seznamuje se se základními zásadami bezpečného pohybu a chování při TV a sportu, zásadami fair play; učí se uplatňovat hygienu pohybových

činností cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro jednotlivé pohybové aktivity; používá cvičební úbor a sportovní obuv; zvládá přivolání první pomoci

**Učivo:**

- Význam pohybu pro zdraví.
- Příprava organismu.
- Zdravotně zaměřené činnosti.
- Hygiena při TV.
- Bezpečnost. (ZŠ J. K. Tyla Písek, 2014)

ŠM7

**Výstupy:** žák se zařazuje pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV; žák se dovede samostatně převléct do cvičebního úboru; žák uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytimizaci, za pomoci učitele je dodržuje; uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit; žák uplatňuje pravidla bezpečnosti při sportovních činnostech

**Učivo:**

- Průpravná, kondiční, koordináční, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení. (ZŠ Tomáše Šobra Písek, 2019)

ŠM8

Tato škola také patří mezi ty, které si své ŠVP ZV rozdělily přesně podle činností v RVP ZV.

**Výstupy:** žák spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti, uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy, reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci, uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech, zaujímá správné základní cvičební polohy, zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost; reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti; dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách

**Učivo:**

- Význam pohybu pro zdraví - pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu.

- Příprava organismu - příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení.
- Zdravotně zaměřené činnosti - správné držení těla, průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití.
- Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu-kondiční cvičení.
- Hygiena při TV - hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity.
- Bezpečnost při pohybových činnostech - organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV.
- Chování v přírodě, znalost nebezpečí spojených s pohybem v přírodě. (ZŠ Tábor, 2019)

#### ŠM9

**Výstupy:** Žák se dovede samostatně převléct do cvičebního úboru a umýt se, zná základní pravidla chování při TV a sportu a řídí se jimi, ví, že pohyb je vhodný pro zdraví, zná zásady správného sezení, držení těla ve stoji, dýchání, snaží se o základní estetické držení těla, zná základní pravidla bezpečnosti při atletických činnostech a dodržuje je, ví, že turistika a pobyt v přírodě patří k nejzdravějším pohybovým aktivitám, dovede si ošetřit drobná poranění a uvědomuje si možná nebezpečí při turistice

#### **Učivo:**

- Průpravná, kondiční, relaxační, kompenzační a tvořivá cvičení. (ZŠ Mikuláše z Husi, 2018)

#### ŠM10

U této základní školy už víme, že má ŠVP ZV přesně podle RVP ZV. Tedy rozdělené na první a druhé období. Na začátek musíme o tomto ŠVP ZV říci, že se zaměřuje jak na TV na základní škole, tak na psychickou stránku žáků, jako je například sebepojetí, akceptace druhého, vytvoření prožitku radosti pro druhé, základní prvky verbální komunikace v mezilidských vztazích a podobně. Obsažení

těchto témat v ŠVP ZV je méně důležité. Proto se v následujících řádcích zaměříme na to, co je pro nás důležité. Samotná výuka tělesné výchovy.

**Výstupy:** žák dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách, dodržuje hygienu plavání

**Učivo:**

- Význam pohybu pro zdraví, pohybový režim, spontánní pohybové činnosti.
- Zdravotně zaměřené činnosti - správné držení těla, průpravná, koordinační, kompenzační, relaxační, psychomotorická, dechová.
- Rozvoj rychlostních, vytrvalostních, silových, a koordinačních schopností.
- Příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži.
- Hygiena při TV.
- Bezpečnost při pohybových činnostech v různém prostředí. (ZŠ Prachatice, 2017)

### 3.2.2 RVP a ŠVP ZV – úroveň pohybových dovedností – 1. ročník

Můžeme si všimnout, že hodně škol nezařadilo vůbec plavání do 1. ročníku. Toto rozhodnutí můžeme považovat za logické. Žáci, kteří nastoupí do školy, mají najednou po předškolním vzdělávání úplně jiné množství návyků, a proto zařazení plaveckých výcviků do druhých ročníků je velice rozumné rozhodnutí.

Je patrné, že i z těchto důvodů spousta škol zvažila množství učiva TV.

#### RVP ZV

##### *Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností*

- **„pohybové hry** – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost
- **základy gymnastiky** – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti
- **rytmické a kondiční formy cvičení pro děti** – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance
- **průpravné úpoly** – přetahy a přetlaky
- **základy atletiky** – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem
- **základy sportovních her** – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů
- **turistika a pobyt v přírodě** – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody
- **plavání** – (*základní plavecká výuka*) hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu
- **lyžování, bruslení** (*podle podmínek školy*) – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích
- **další pohybové činnosti** (*podle podmínek školy a zájmu žáků*)“ (MŠMT, 2013, s. 78)

## ŠVP ZV - Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností – 1. ročník

### ŠM1

Tato škola má rozsáhlé nároky na žáky a není jisté, zda jsou žáci v prvním ročníku všechny aktivity zmíněné v tomto ŠVP ZV schopní zvládnout.

**Výstupy:** Žák využívá nabízené příležitosti pro aktivní cvičení, zvládá základní jednoduché individuální druhy cvičení a činnosti prováděné ve skupině, uplatňuje základní pravidla hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech, uvědomuje si důležitost každodenního pohybu pro zdraví, využívá nabízené příležitosti pro aktivní cvičení, uplatňuje základní pravidla hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech, uvědomuje si důležitost každodenního pohybu pro zdraví

#### Učivo:

- Akrobacie: cvičení na žíněnkách, průpravná cvičení pro kotoul vpřed, kotoul vpřed.
- Přeskok: trampolínka, výskok a seskok na sníženou bednu.
- Hrazda: ručkování ve svisu.
- Kladinka: chůze s dopomocí.
- Běh: nízké a vysoké starty, běh na 50 m, vytrvalostní běh (časově omezený).
- Skok: skok do dálky z místa odrazem sounož, skok do dálky z rozběhu odrazem jednož, přeskok nízké překážky.
- Hod: hod kriketovým míčkem.
- Honičky.
- Hry během: bez náčiní, s náčiním.
- Jednoduché míčové hry: Vytloukaná (vybíjená bez kapitána), Přehazovaná.
- Hry na sněhu (dle sněhových podmínek).
- Základní pravidla osvojovaných her. (ZŠ Dukelská, 2013)

### ŠM2

**Výstupy:** Žák reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci v prostorách školy, zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení



**Učivo:**

- Pohybové hry - s různým zaměřením.
- Základy gymnastiky - průpravná cvičení pro kotouly, cvičení na lavičkách, žebřinách, se švihadly.
- Základy atletiky - rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky, hod míčkem.
- Základy sportovních her - manipulace herním náčiním odpovídajícím věku jednotlivce, průpravné hry, vybíjená (zjednodušená pravidla). (ZŠ Nerudova)

**ŠM3**

**Výstupy:** Žák zvládá základní přípravu organismu před cvičením, osvojí si běžeckou abecedu, používá protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění, učí se techniku hodů kriketovým míčkem, zná nízký start, zvládá průpravu skoku do dálky dle individuálních schopností, dbá na správné držení těla, provádění cviků a na správné dýchání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady kotoul vpřed, stoj na lopatkách, jednoduchá cvičení na žebřinách, skáče přes švihadlo přiměřeně možnostem, dokáže podbíhat lano, provádí cvičení na lavičkách a na švédské bedně, vyjadřuje jednoduchý rytmický pohyb, zvládá koordinovat pohyb přiměřeně svému věku, přiměřeně svým schopnostem zvládá přihrávkou jednoruč a obouruč i přihrávkou nohou, účastní se základních průpravných her

**Učivo:**

- Rychlý běh.
- Skok daleký.
- Hod kriketovým míčkem.
- Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu.
- Cvičení během dne
- Cvičení na náradí.
- Cvičení s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti.
- Úpolová cvičení.
- Jednoduché tanečky.
- Pořadová cvičení, nástup.

- Základy sportovních her.
- Míčové hry a průpravná cvičení.
- Pohybové hry s míči a talíři.
- Pohybová tvořivost, netradiční náčiní.
- Zásady chování při hře. (ZŠ Matice Školské, 2018)

#### ŠM4

Základní škola J. Š. Baara v prvním i druhém ročníku používá řazení podle učiva. Určitě lepší volbou je rozdělení, které jsme viděli u předchozích ŠVP ZV, kdy jsou činnosti rozděleny podle jednotlivých sportovních činností nebo okruhů z RVP ZV.

**Výstupy:** Žák nacvičuje základní gymnastické prvky, hází a chytí, nacvičuje správnou techniku běhu, chápe techniku odrazu, zdokonaluje si obratnost a koordinaci

#### Učivo:

- Gymnastické prvky: kotoul vpřed a vzad, stoj na lopatkách s dopomocí.
- Házení a chytání: chytání a házení lehkého míče větších velikostí.
- Běh: běh na krátkou vzdálenost (50m), práce paží.
- Odraz: odraz z jedné i obou nohou.
- Obratnost a koordinace: žebřiny, lavičky, švédská bedna. (ZŠ J. Š. Baara, 2011)

#### ŠM5

Už jsem se o Základní škole Písek zmínila výše a zde si jen potvrzujeme, že z činností ovlivňující úroveň zdraví, není zde vůbec nic. Zda dělají v hodinách tělesné výchovy například gymnastiku, atletiku nebo sportovní hry, si můžeme asi jen domyslet.

**Výstupy:** Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení, spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích

#### Učivo:

- Soustředění při cvičení, prožívání cviků.
- Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybů.  
(ZŠ Písek, 2019)

## ŠM6

**Výstupy:** Žák se snaží některé pohybové hry hrát se spolužáky i mimo TV, uvědomuje si možná nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit, osvojuje si základní pravidla jednoduchých her, využívá předmětů denní potřeby k pohybovým hrám, osvojuje si základní sportovní hry, provádí nácvik držení a přihrávek jednoruč a obouruč, ovládá základní přihrávky rukou a nohou, provádí průpravná cvičení ke šplhu na tyči, zvládá průpravná gymnastická cvičení, seznamuje se s cvičením zaměřeným na zpevňování svalových skupin, uvědomuje si základy uvolňování a zpevňování těla, snaží se rozpoznávat hudební a rytmický doprovod, pomáhá při ošetření drobných poranění, dovede pomoci při přípravě a likvidaci tábořiště, seznamuje se se zásadami bezpečnosti a hygieny, dodržuje pitný režim, osvojuje si základy dopravní výchovy a jízdy na kole, adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu, zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku

Akrobacie - provádí průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed i vzad

Přeskok - provádí průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z trampolíny, seznamuje se s odrazovou a dopadovou technikou

Nízká kladina - provádí chůzi z dopomocí

Hrazda - provádí ručkování ve visu, nacvičuje vis v znesmo s dopomocí

Skok - provádí skok do dálky z místa i z rozběhu (odraz s pásma širokého 50 cm ze 3 až 4 dvojkroků)

Běh - provádí sprint, základy nízkého a polovysokého startu, vytrvalostní běh prokládaný chůzí

Hod - seznamuje se s technikou hodu z místa i z chůze, využívá k hodu různá náčiní

Průpravné úpoly - nacvičuje přetahy a přetlaky

Bruslení - seznamuje se se základy techniky bruslení

### **Učivo:**

- Znalost her, spojení pohybu s hudbou.
- Základní hry, činnosti s míčem.
- Průprava, akrobacie, přeskok, nízká kladina, hrazda.
- Běh, skok, hod.

- Základní formy průpravných úpolů.
- Rytmičké a kondiční formy cvičení.
- Turistika a pohyb v přírodě, pohyb v terénu, bezpečnost a hygiena, jednoduchá orientace.
- Bruslení, bezpečnost, průpravná cvičení.
- Hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a bezpečnosti.  
(ZŠ J. K. Tyla Písek, 2014)

### ŠM7

**Výstupy:** Žák zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodu míčkem, zvládá základní gymnastické držení těla, zvládá kotoul vpřed, zvládá základy gymnastického odrazu, zvládá základy chůze na lavičce s dopomocí učitele, zvládá základy šplhu s dopomocí učitele, zvládá některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky; zvládá v pohybové hře využít i hračky a jiné předměty (mimo tělocvičné náčiní), zvládá základní estetický pohyb těla, zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti

#### **Učivo:**

- Atletika: základy bezpečnosti při atletických činnostech, vhodné oblečení pro atletické činnosti.
- Běh: průpravná cvičení pro běžeckou rychlost a vytrvalost, rychlý běh na 20 až 40 m, motivovaný běh v terénu až do 5 minut (běh prokládaný chůzí, souvislý běh podle úrovně žáků).
- Skok: průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti, odraz z místa, skok do dálky z místa.
- Hod: průpravná cvičení pro hod kriketovým míčkem, hod míčkem z místa.
- Gymnastika: základní bezpečnostní pravidla při gymnastickém cvičení, vhodné oblečení pro gymnastiku, základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, gymnastické držení těla.
- Akrobacie: průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed, kotoul vpřed.
- Přeskok: průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku, výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z můstku.

- Lavička: chůze s dopomocí.
- Šplh na tyči: průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož, šplh do výšky dle schopností žáka s dopomocí.
- Rytmická a kondiční gymnastika: zásady bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytimizaci, základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla), rytmizovaný pohyb, nápodoba pohybem, tvořivé vyjádření rytmu pohybem.
- Pohybové hry: bezpečnost při různých druzích her a v různých podmínkách, využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám.
- Sportovní hry: oblečení pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště, základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách, vlastní nácvik, držení míče jednoruč a obouruč, manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti, základní přihrávky rukou, základní sportovní hry-vybíjená (se zjednodušenými pravidly, na malém hřišti).
- Úpoly: přetahy a přetlaky. (ZŠ Tomáše Šobra Písek, 2019)

#### ŠM8

**Výstupy:** Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení, reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci

#### Učivo:

- Pohybové hry: s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití netradičního náčiní při cvičení.
- Pohybová tvořivost: základy gymnastiky - průpravná cvičení, akrobacie, přeskoky, hrazda, kladina, cvičení s nářadím, žebřiny, šplh.
- Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti - kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičným doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance.
- Průpravné úpoly: přetahy a přetlaky.
- Základy atletiky: rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok z místa a z rozběhu, hod míčkem.

- Základy sportovních her: manipulace s míčem, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů.
- Turistika a pobyt v přírodě: přesun do terénu a chování v přírodě, chůze v terénu, orientace v terénu, ochrana přírody - pořadová cvičení. (ZŠ Tábor, 2019)

#### ŠM9

Velice náročné se orientovat v ŠVP ZV je i případ Základní školy Mikuláše z Husí z Tábora. Muselo zde být vybráno jen to, co jsme potřebovali a nebylo zde moc zřejmé, kam co patří.

**Výstupy:** Žák umí kotoul vpřed, zvládá 2 základní tanečky, zvládá základní techniku běhu a hodů míčkem, zná některé pohybové hry a je schopen je hrát samostatně i mimo tělesnou výchovu, ovládá základní způsoby házení a chytání míče, umí se připravit na turistickou akci, překonává strach z vody, dýchá do vody, dodržuje hyg. zásady

#### **Učivo:**

- Průpravná akrobatická cvičení.
- Rytmické gymnastické činnosti s hudbou, tanec.
- Atletika: průpravná cvičení pro běh a hod, startovní povely a signály.
- Základy sportovních her.
- Turistika.
- Plavání: průpravné činnosti u vody a ve vodě, hry. (ZŠ Mikuláše z Husí Tábor, 2018)

#### ŠM10

**Výstupy:** žák projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám, zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost

#### **Učivo:**

- Pohybové hry - pohybové činnosti jednotlivce, dvojic, skupin s různým zaměřením a využitím různého náčiní i bez něho. Motivační, tvořivé, napodobivé hry, vlastní modifikace.

- Základy atletiky - průpravné atletické činnosti, rytmická a kondiční cvičení - vyjma rytmu pohybem sladění.
- Jednoduché základy gymnastiky - průpravná cvičení, cvičení s náčiním, pohyb s hudbou, jednoduché tanečky.
- Základy sportovních her - průpravné hry, základy, manipulace s míčem.
- Plavání (základní plavecká výuka) - hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti.
- Pobyt v přírodě - turistika a pobyt v přírodě - chování v přírodě, ochrana, chůze v terénu zimní hry na sněhu a na ledu, technika pohybu na sáňkách a bobech.  
(ZŠ Prachatice, 2017)

### **3.2.3 RVP a ŠVP ZV – pohybové učení – 1. ročník**

Činnosti podporující pohybové učení jsou ve většině škol definovány podobně. Většinou se opakují smluvené povely a signály. Nutno říci, že ač najdeme tuto komunikaci při TV téměř všude je v prvním ročníku základní školy toto téma velice důležité. Spousta učitelů na prvním stupni by potvrdila, že naučit žáky pouhé „pozor“ nebo například „těsný dvojřad nastoupit“, není záležitost jedné hodiny, ale dlouhodobého vštěpování základních povelů. V tomto okruhu je patrné, že školy především kopírují z RVP ZV a jednotlivé výstupy se velice často opakují. Nemá proto cenu komentovat jednotlivé školy, protože jsou činnosti v podstatě stejné.

#### RVP ZV

##### *Činnosti podporující pohybové učení*

- **„komunikace v TV** – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály
- **organizace při TV** – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí
- **zásady jednání a chování** – fair play, olympijské ideály a symboly
- **pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží
- **měření a posuzování pohybových dovedností** – měření výkonů, základní pohybové testy
- **zdroje informací o pohybových činnostech“** (MŠMT, 2013, s. 78)

#### **ŠVP ZV - činnosti podporující pohybové učení – 1. ročník**

U okruhu Činností podporující pohybové učení bylo vybráno vždy zastoupení v jednotlivých ŠVP ZV.

#### ŠM1

##### **Výstupy:**

Průpravná, kondiční a relaxační cvičení: Žák reaguje na základní pokyny a povely.

Gymnastika: Žák reaguje na základní pokyny a povely.



Atletika: Žák reaguje na základní pokyny a povely při vyučovací hodině.

Pohybové hry: Pohybové hry je schopen žák hrát se spolužáky ve škole. (ZŠ Dukelská, 2013)

### ŠM2

**Výstupy:** Žák reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci v prostorách školy, spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení

#### **Učivo:**

- Komunikace v TV: smluvené povely, signály.
- Organizace při TV: základní organizace v prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí.
- Měření a posuzování pohybových dovedností: měření výkonů. (ZŠ Nerudova, 2019)

### ŠM3

#### **Výstupy:**

Gymnastika: Žák si osvojil názvy tělocvičného náradí a náčiní

Sportovní hry: Žák spolupracuje při jednoduchých týmových činnostech a soutěžích, je schopen soutěžit v družstvu, je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo

Hygiena a bezpečnost: Žák se učí reagovat na smluvená gesta a povely

#### **Učivo:**

- Zásady chování při hře. (ZŠ Matice Školské, 2018)

### ŠM4

**Výstupy:** Žák zná a užívá základní tělocvičné pojmy, spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích

#### **Učivo:**

- Základní názvosloví TV (pozor, pohov, atd.): zástup, dvojřad, řad a respektování pokynů.
- Pravidla jednoduchých dětských her.

- Základy sportovních her: míčové hry a pohybové hry, dodržování zjednodušených pravidel. (ZŠ J. Š. Baara, 2011)

#### ŠM5

**Výstupy:** Žák reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci

#### **Učivo:**

Základní terminologie, smluvené signály, povely, znamení, gesta (ZŠ Písek, 2014)

#### ŠM6

**Výstupy:** Žák se seznamuje se základními pojmy osvojovaných činností, smluveným povelům, signálům, znamení, gestům aj., používá zjednodušená pravidla her, závodů, soutěží, pomáhá při přípravě a úklidu

Pohybové hry: Žák se seznamuje se základními pojmy související s osvojovanými činnostmi, hrami a používaným náčiním a nářadím

Sportovní hry: Žák se seznamuje se sportovním náčiním, částmi hřiště

Základy gymnastiky: Žák se seznamuje se základními pojmy, názvy používaného náčiní a nářadí, snaží se je používat

Základy atletiky: Žák se seznamuje se základními pojmy správných názvosloví, startovními povely a signály

Rytmická a kondiční cvičení: Žák se seznamuje se základními pojmy spojenými s hudebním doprovodem

Turistika: Žák se seznamuje se základními pojmy spojené s vycházkami do přírody, seznamuje se s pohybem ve známém terénu a turistickými značkami, orientuje se podle jednoduchých přírodních úkazů

#### **Učivo:**

- Pohybové hry: komunikace a organizace v TV, zásady chování, zjednodušená pravidla osvojovaných pohybových činností.
- Sportovní hry: základní pojmy, znalost her, pravidla, náčiní a nářadí.
- Základy gymnastiky: základní pojmy, pravidla.
- Základy atletiky: základní pojmy.
- Rytmická a kondiční cvičení: základní pojmy.
- Turistika: značky. (ZŠ J. K. Tyla Písek, 2014)

## ŠM7

### **Výstupy:**

Atletika: Žák reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele zvládá základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem

Gymnastika: Žák reaguje na základní pokyny a gesta učitele, zvládá alespoň pasivně základní pojmy osvojených cviků

Rytmická a kondiční gymnastika: Žák reaguje na základní pokyny a gesta učitele

Sportovní hry: Žák zvládá základní pojmy označující náčiní, osvojované dovednosti, části hřiště a základní sportovní hry, například vybíjená

### **Učivo:**

- Atletika: základní pojmy týkající se běhů, skoků a hodů, názvy částí atletického hřiště, zjednodušené startovní povely a signály.
- Gymnastika: základní pojmy, názvy používaného náčiní a náradí.
- Rytmická a kondiční gymnastika: základní pojmy.
- Sportovní hry: základní pojmy, náčiní.
- Pohybové hry: základní pojmy související s osvojovanými hrami a používaným náčiním, základní organizační povely pro realizaci her. (ZŠ Tomáše Šobra Písek, 2019)

## ŠM8

**Výstupy:** Žák spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích

### **Učivo:**

- Komunikace v TV: základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály.
- Organizace při TV: základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí, zásady jednání a chování - fair play, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží.
- Měření a posuzování pohybových dovedností - měření výkonů, základní pohybové testy.
- Zdroje informací o pohybových činnostech. (ZŠ Tábor, 2019)

#### ŠM9

**Výstupy:** Žák umí reagovat na základní pokyny, signály učitele, zná alespoň pasivně základní pojmy osvojovaných cviků (ZŠ Mikuláše z Husi Tábor, 2018)

#### ŠM10

**Výstupy:** žák reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti, zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost, zvládá základní lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů

#### **Učivo:**

- Organizace při TV – základy organizačních činností.
- Komunikace při TV – základy odborné tělovýchovné terminologie osvojovaných činností. (ZŠ Prachatice, 2017)

### 3.2.4 RVP a ŠVP ZV – činnosti ovlivňující zdraví – 2. ročník

U tohoto okruhu bylo mnohdy velice těžké najít v jednotlivých ŠVP ZV jen pouhou zmínku o činnostech ovlivňující zdraví. Spousta škol tuto část zařazuje do částí s činnostmi ovlivňující úroveň pohybových dovedností, takže bylo nutné tyto zmínky často vytrhovat z kontextu.

#### RVP ZV

##### Činnosti ovlivňující zdraví

- **„význam pohybu pro zdraví** – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu
- **příprava organismu** – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení
- **zdravotně zaměřené činnosti** – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití
- **rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu**
- **hygiena při TV** – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity
- **bezpečnost při pohybových činnostech** – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV“ (MŠMT, 2013, s.78)

##### ŠVP ZV - činnosti ovlivňující zdraví – 2. ročník

#### ŠM1

**Výstupy:** Žák si uvědomuje prospěšnost každodenního pohybu pro zdraví, osvojuje si pohybové aktivity, reaguje, uplatňuje základní pravidla hygieny a bezpečnosti při pohybových hrách

#### Učivo:

- Nástupy.
- Cvičení bez náčiní jednotlivců a dvojic: protahovací cviky, cviky pro rozvoj kloubní pohyblivosti, dechová cvičení, cviky pro správné držení těla, vyrovnávací cviky, kompenzační cvičení.

- Cvičení s náčiním a na nářadí: cviky s míči, cviky se švihadly, cvičení na lavičkách, cvičení na žebřinách, sešplhání, nácvik šplhání.
- Gymnastika: uvědomuje si prospěšnost každodenního pohybu pro zdraví, uplatňuje základní pravidla hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech.
- Atletika: uplatňuje základní pravidla hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech. (ZŠ Dukelská, 2013)

### ŠM2

U základní školy Nerudova v Českých Budějovicích se nejlépe hledalo, jelikož mají ŠVP ZV přehledně rozdělený podle činností v RVP ZV.

**Výstupy:** Žák uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy, reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci v prostorech školy

#### Učivo:

- Význam pohybu pro zdraví: pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu.
- Příprava organismu: příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení.
- Zdravotně zaměřené činnosti: správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu.
- Hygiena při TV - hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity.
- Bezpečnost při pohybových činnostech: organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách. (ZŠ Nerudova, 2019)

### ŠM3

**Výstupy:** Žák dodržuje pravidla bezpečnosti a zásady hygieny při sportování v tělocvičně na hřišti a v přírodě, učí se reagovat na smluvená gesta a povely, používá vhodné sportovní oblečení a obuv

#### Učivo:

- Bezpečnost při výuce tematických okruhů.
- Pravidla chování.

- Základní hygienické návyky. (ZŠ Matice Školské, 2018)

#### ŠM4

Zde je zvláštní, že v tak rozsáhlé škále činností ovlivňující zdraví je jen tak malé zastoupení. To se nezmiňujeme o ŠM5, kde není vůbec žádná zmínka o těchto činnostech. Je to velká chyba, obzvláště v dnešní tak uspěchané době, kdy každý zásah do zlepšení žákova zdraví je jen prospěšný.

**Výstupy:** Žák dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků

#### Učivo:

- Správná poloha těla.
- Orientace v prostoru. (ZŠ J. Š. Baara, 2011)

#### ŠM5

U tohoto ŠVP ZV jsem nenašla pro druhý ročník žádné zastoupení okruhu Činnosti ovlivňující zdraví.

#### ŠM6

**Výstupy:** Žák zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou, seznamuje se s významem pohybu pro zdraví a vývoj organismu, chápe význam pohybu pro zdraví a vývoj organismu, uvědomuje si správné držení těla, správné dýchání, seznamuje se se základními zásadami bezpečného pohybu a chování při TV a sportu, zásadami fair play, uplatňuje hygienu pohybových činností, cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro jednotlivé pohybové aktivity používá cvičební úbor a sportovní obuv, zvládá přivolání první pomoci a ošetřuje drobná poranění, pomáhá při přípravě a úklidu náradí a náčiní, nacvičuje základy techniky bruslení

#### Učivo:

- Význam pohybu pro zdraví.
- Příprava organismu.
- Zdravotně zaměřené činnosti.
- Hygiena při TV.
- Bezpečnost, komunikace a organizace v TV.
- Zásady chování.
- Zjednodušená pravidla osvojovaných pohybových činností. (ZŠ Písek, 2014)

## ŠM7

U této školy je skvělé, že dbají na bezpečnost při každých činnostech při TV. Je velice důležité klást důraz na bezpečnost při gymnastice, atletice apod. Žáci si dle tohoto ŠVP ZV řádně vstíjí hrozby úrazů při TV a uvědomují si, jak jim předejít.

**Výstupy:** Žák uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech, dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru, dodržuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních, dodržuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytmizaci, uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit, uplatňuje pravidla bezpečnosti při sportovních hrách, dodržuje zásady bezpečnosti ve vodě a dovede je uplatňovat (ZŠ Tomáše Šobra Písek, 2019)

## ŠM8

Zde vidíme další příklad ŠVP ZV s rozdělením podle RVP ZV.

**Výstupy:** Žák spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti, uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy, uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů

### **Učivo:**

- Význam pohybu pro zdraví: pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu.
- Příprava organismu: příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení.
- Zdravotně zaměřené činnosti: správné držení těla, průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití.
- Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu: průpravná a kondiční cvičení.
- Hygiena při TV: hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity.



- Bezpečnost při pohybových činnostech: organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV. (ZŠ Tábor, 2019)

#### ŠM9

**Výstupy:** Žák uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy, zná základní pravidla chování při TV a sportu, ví, že by měl každý den aktivně cvičit, umí si ošetřit drobná poranění a přivolat pomoc, dodržuje hygienu plavání, uvědomuje si možná nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit

#### Učivo:

- Průpravná, kondiční, relaxační a tvořivá cvičení. (ZŠ Mikuláše z Husi Tábor, 2018)

#### ŠM10

**Výstupy:** žák dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách, dodržuje hygienu plavání

#### Učivo:

- Význam pohybu pro zdraví, pohybový režim, spontánní pohybové činnosti.
- Zdravotně zaměřené činnosti - správné držení těla, průpravná, koordinační, kompenzační, relaxační, psychomotorická, dechová.
- Rozvoj rychlostních, vytrvalostních, silových, a koordinačních schopností.
- Příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži.
- Hygiena při TV.
- Bezpečnost při pohybových činnostech v různém prostředí. (ZŠ Prachatice, 2017)

### 3.2.5 RVP a ŠVP ZV – úroveň pohybových dovedností – 2. ročník

Už u prvního ročníku jsem zmínila, že v něm téměř nenajdeme plavání. Zde už kromě ŠM8 (tedy Základní školy Tábor) najdeme plavání zastoupené u každé školy. Celkově jsou činnosti ve druhém ročníku mnohem rozsáhlejší než u prvního. Také si žáci už mnohem lépe zvykli na školní prostředí a větší množství učiva v tělesné výchově by jim neměl činit žádný větší problém.

#### RVP ZV

##### Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

- **„pohybové hry** – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost
- **základy gymnastiky** – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti
- **rytmické a kondiční formy cvičení pro děti** – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance
- **průpravné úpoly** – přetahy a přetlaky
- **základy atletiky** – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem
- **základy sportovních her** – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů
- **turistika a pobyt v přírodě** – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody
- **plavání** – (základní plavecká výuka) hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu
- **lyžování, bruslení** (podle podmínek školy) – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích
- **další pohybové činnosti** (podle podmínek školy a zájmu žáků)“ (MŠMT, 2013. s. 78)

## ŠVP ZV - činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností – 2. ročník

### ŠM1

V této škole „vypíchl“ ty nejdůležitější okruhy, tedy gymnastiku, atletiku, pohybové hry a plavání. Jediné, zde trochu chybí, jsou sportovní hry, protože ty by zde určitě chybět neměly, aby si žáci vštípili dovednosti a pravidla při sportovních hrách.

**Výstupy:** Žák si uvědomuje prospěšnost každodenního pohybu pro zdraví, osvojuje si pohybové aktivity, přijímá pravidla pro spolupráci v družstvu, překonává strach z vody a osvojuje si základní plavecké styly, uplatňuje základní pravidla hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech, reaguje a plní základní pokyny a povely při vyučovací hodině zvládá jednoduché individuální druhy cvičení a činnosti prováděné ve skupině, přijímá pravidla pro spolupráci v družstvu, uvědomuje si prospěšnost každodenního pohybu pro zdraví, osvojuje si pohybové aktivity, reaguje a plní základní pokyny a povely při vyučovací hodině, zná některé pohybové hry, je schopen je hrát se spolužáky ve škole i mimo školu, přijímá pravidla pro spolupráci v družstvu, uplatňuje základní pravidla hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech, uplatňuje základní pravidla hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech

#### Učivo:

- Gymnastika: Akrobacie - cvičení na žíněnkách, kotoul vpřed, úpolová cvičení. Přeskok - trampolínka, výskok a seskok na sníženou bednu, přeskoky lavičky. Hrazda - ručkování ve svisu; Kládka - chůze s dopomocí, obrat
- Atletika: Běh - nízké a vysoké starty, běh na 50 m, vytrvalostní běh (časově omezený), indiánský běh (střídání běhu a chůze); Skok - skok do dálky z místa odrazem sounož, skok do dálky z rozběhu odrazem jednož, přeskok nižší překážky. Hod - hod kriketovým míčkem na cíl.
- Pohybové hry: Honičky, Hry během - bez náčiní, s náčiním, jednoduchá překážková dráha, jednoduché míčové hry - vytloukaná (vybíjená bez kapitána), přehazovaná, základy vybíjené; hry na sněhu (dle sněhových podmínek).
- Základní pravidla osvojovaných her.
- Plavání: Dýchání, výdech do vody, potápění hlavy, splývání s destičkou a bez ní, nácvik pohybu nohou a rukou s destičkou a bez, hry ve vodě. (ZŠ Dukelská, 2013)

## ŠM2

**Výstupy:** Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení, reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci v prostorech školy, adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti

### **Učivo:**

- Pohybové hry: s různým zaměřením.
- Pohybová tvořivost: základy gymnastiky - průpravná cvičení pro kotouly, přeskoky, akrobacie, cvičení na lavičkách, žebřinách, kladinkách, se švihadly.
- Rytmické a kondiční formy cvičení, základy estetického pohybu.
- Základy atletiky - rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky, hod míčkem.
- Základy sportovních her - manipulace herním náčiním odpovídajícím věku jednotlivce, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů.
- Plavání: adaptace na vodní prostředí, hygiena plavání, základní plavecké dovednosti. (ZŠ Nerudova, 2019)

## ŠM3

**Výstupy:** Žák zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou, užívá protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění, spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti a věnuje se těmto aktivitám alespoň hodinu denně, nacvičuje základy techniky skoku do dálky, techniku hodu kriketovým míčkem, zná nízký start, štafetový běh, účastní se atletických závodů, dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků, dbá na správné dýchání, používá kompenzační a relaxační cviky, vyjadřuje jednoduchý rytmický pohyb, orientuje se v základních pojmech tělocvičného náradí a náčiní, zvládne v souladu s individuálními předpoklady kotoul vpřed a vzad s dopomocí, jednoduchá cvičení na žebřinách, nacvičuje skok přes švihadlo, podbíhá lano, provádí cvičení na lavičkách, švédské bedně, zvládne jednoduchá úpolová cvičení - přetahy, přetlaky, rozumí základním povelům při pořadových cvičeních a správně na ně reaguje, spolupracuje při jednoduchých týmových činnostech a soutěžích, zvládá přihrávku jednoruč a obouruč, přihrávku nohou, účastní se průpravných her, adaptuje

se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti, dodržuje pravidla chování v bazénu i mimo něj, dbá pokynů trenéra, je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo přijme porážku v soutěži

**Učivo:**

- Atletika: příprava organismu, rychlý běh, skok daleký, hod kriketovým míčkem
- Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu.
- Gymnastika: cvičení během dne, cvičení na nářadí, cvičení s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, úpolová cvičení, jednoduché tanečky, pořadová cvičení, nástup.
- Sportovní hry: základy sportovních her, míčové hry, průpravná cvičení, pohybové hry s míči a talíři, pohybová tvořivost, netradiční náčiní, pravidla zjednodušených her a soutěží.
- Základy chování při hře.
- Plavecký výcvik: seznámení se základními technikami plavání, pravidla chování, bezpečnosti při plaveckém výcviku, zásady hygieny. (ZŠ Matice Školské, 2011)

**ŠM4**

U této školy mi přijde zajímavé, že ŠVP ZV nemají rozdělené na gymnastiku, atletiku apod., ale na jednotlivé učivo.

**Výstupy:** Žák zvládne přihrávku jednoruč, obouruč, zvládá kotoul vpřed, stoj na lopatkách apod., osvojí si základy jednoho plaveckého stylu, zvládá správnou techniku běhu, nacvičuje odraz

**Učivo:**

- Přihrávky: různé velikosti míčů, druhy míčů, druhy přihrávek.
- Kotouly a stoj na lopatkách: kotoul vpřed bez dopomoci, stoj na lopatkách bez dopomoci, kotoul vzad – kolíbka s důrazem na správné postavení rukou.
- Plavecký výcvik: odstranění strachu z vody, seznámení s jiným druhem prostředí, správná technika dýchání do vody, splývání, orientace pod vodou.
- Běh: vysoký start, správná technika práce paží, celková koordinace těla.

- Odraz: odraz z jedné nohy při skoku do dálky, odraz z obou nohou při naskoku na bednu a skoku z místa, celková koordinace těla. (ZŠ J. Š. Baara, 2011)

#### ŠM5

Tento ŠVP ZV je trochu stručnější. Čtenář nejspíše vůbec netuší, co se se žáky v hodinách dělá.

**Výstupy:** Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení, 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

#### Učivo:

- Pohybové hry: základy estetického pohybu těla.
- Základy gymnastiky: kotoul vpřed, vzad, úpoly.
- Základy atletiky: běh, skok, hod.
- Základy sportovních her: držení míče jednoruč, obouruč, přihrávky.
- Turistika a pobyt v přírodě.
- Plavání (základní plavecký výcvik). (ZŠ Písek, 2019)

#### ŠM6

Následující dvě ŠVP ZV mají činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností nejrozsáhlejší. Dle mého názoru, jestliže tyto školy plán dodržují, žáci se v hodinách nejspíše nenudí.

**Výstupy:** Žák se seznamuje a používá základní pojmy souvisejícími s osvojovanými činnostmi, hrami a používaným náčiním a nářadím, je schopen některé pohybové hry hrát se spolužáky i mimo TV, uvědomuje si možná nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit, osvojuje si a používá základní pravidla jednoduchých her, využívá předmětů denní potřeby k pohybovým hrám, seznamuje se a používá sportovní náčiní, části hřiště, osvojuje si základní sportovní hry a zvládá jejich zjednodušená pravidla, provádí přihrávky jednoruč a obouruč, ovládá základní přihrávky rukou a nohou, náčiní a nářadí, volí vhodné oblečení, provádí průpravná cvičení ke šplhu na tyči, zvládá průpravná gymnastická cvičení, seznamuje se a provádí cvičení

zaměřená na zpevňování svalových skupin; akrobacie - provádí průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed i vzad, kotoul vpřed; přeskok - provádí průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z trampolíny, výskok na švédskou bednu, seznamuje se s odrazovou a dopadovou technikou; nízká kladina - provádí chůzi z dopomocí; hrazda - provádí ručkování ve visu, nacvičuje vis vzesmo s dopomocí, seznamuje se a používá základní pojmy správného názvosloví, startovní povely a signály; běh - provádí sprint, základy nízkého a polovysokého startu, vytrvalostní běh, běh prokládaný chůzí; skok - provádí skok do dálky z místa i z rozběhu (odraz s pásma širokého 50 cm ze 3 až 4 dvojkroků); hod - seznamuje se s technikou hodu z místa i z chůze, využívá k hodu různá náčiní, zvládá přetahy a přetlaky, nacvičuje základy uvolňování a zpevňování těla a jeho částí, osvojuje si základní pojmy spojené s hudebním a rytmickým doprovodem, seznamuje se se základními pojmy spojené s vycházkami a výlety do přírody a pohybem ve známém terénu a snaží se je používat, učí se správnému chování v přírodě, poznává základy první pomoci a pomáhá při ošetřování drobných poranění, dovede pomoci při přípravě a likvidaci tábořiště, dodržuje ochranu před ohněm, popálení, ovládá chůzi ve známém terénu, seznamuje se s dopravními a turistickými značkami, dbá na zásady bezpečnosti a hygieny, dodržuje pitný režim, - adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku.

#### **Učivo:**

- Pohybové hry: znalost her, spojené pohybu s hudbou.
- Sportovní hry: základní hry, činnosti s míčem.
- Základy gymnastiky: průprava, akrobacie, přeskok, nízká kladina, hrazda.
- Základy atletiky: běh, skok, hod.
- Průpravné úpoly: základní formy průpravných úpolů.
- Rytmické a kondiční cvičení: rytmické a kondiční formy cvičení, hudebně pohybové vztahy, základní pohyby.
- Turistika: turistika a pobyt v přírodě, pohyb v terénu, bezpečnost a hygiena, jednoduchá orientace.

- Plavání: hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a bezpečnosti.
- Bruslení: Bruslení, bezpečnost, průpravná cvičení. (ZŠ J. K. Tyla Písek, 2014)

#### ŠM7

**Výstupy:** Žák uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech, dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru, reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele, zvládá základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem, zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu, zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky z místa, hodů míčkem z místa a za chůze, zvládá základní gymnastické držení těla, dokáže zpevnit své tělo při cviku, zvládá kotoul vpřed, vzad, zvládá základy gymnastického odrazu, zvládá základy chůze na lavičce, dodržuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytimizaci, zvládá základní estetické držení a pohyb těla (snaží se o to), umí vyjádřit jednoduchou melodii, rytmus pohybem, uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jím za pomoci učitele zabránit, využívá v pohybové hře hračky a jiné předměty (mimo tělocvičné náčiní), spojuje pohyb s hudbou, rytmem, příběhem, pohádkou, svou představou, zkušeností, uplatňuje pravidla bezpečnosti při sportovních hrách, zvládá základní pojmy, osvojené dovednosti, neznámější sportovní hry: např. vybíjená, zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti, uplatňuje základní znalosti sportovních her v praxi, seznámí se s plaveckým areálem a jeho režimem, pojmenuje základní činnosti ve vodě – plavecké způsoby, zvládá základní průpravná cvičení na suchu, ve vodě a pod vodou, dodržuje správné dýchání do vody, uplave 10 metrů plaveckým způsobem - prsa

#### Učivo:

- Atletika: základní pojmy, základy bezpečnosti při atletických činnostech, vhodné oblečení pro atletické činnosti, zjednodušené startovní povely a signály; Běh: průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti, základy nízkého a polovysokého startu, rychlý běh na 30 až 50 m, motivovaný běh v terénu až do 10 min. (běh prokládaný chůzí, dle výkonnosti žáků i souvislý běh); Skok: průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti, odraz



z místa, skok do dálky z místa; Hod: průpravná cvičení pro hod míčkem, hod míčkem z místa, hod míčkem z chůze.

- **Gymnastika:** základní pojmy, základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného náčiní a náradí, základní bezpečnostní pravidla při gymnastice, vhodné oblečení pro gymnastiku, gymnastické držení těla; **Akrobacie:** průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed, kotoul vpřed, průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vzad, kotoul vzad; **Přeskok:** průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu, výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z můstku; **Šplh na tyči:** průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož, šplh do výšky dle schopností žáka s dopomocí; Lavička.
- **Rytmická a kondiční gymnastika:** základní pojmy, základy bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytmizaci vhodné oblečení a obutí pro gymnastickou činnost, rytmizaci, základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla), rytmizovaný pohyb, nápodoba pohybem, tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem.
- **Pohybové hry:** základní pojmy, související s osvojovanými hrami a používaným náčiním, základní organizační povely pro realizaci her, základní pravidla osvojovaných her, využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám.
- **Sportovní hry:** základní pojmy - spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště, základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách; **Vlastní nácvik držení míče jednoruč a obouruč:** manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti (na místě i v pohybu, vyvoleno i opačnou rukou), základní přihrávky rukou, základní sportovní hry – vybíjená (se zjednodušenými pravidly, na malém hřišti).
- **Úpoly – přetahy a přetlaky:** průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení.
- **Základní plavecký výcvik:** základní pojmy při plaveckém výcviku, zásady hygieny při plaveckém výcviku, zásady bezpečnosti při plavání průpravná cvičení na suchu, ve vodě a pod vodou, jeden plavecký způsob – prsa. (ZŠ Tomáše Šobra, 2019)

## ŠM8

**Výstupy:** Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení, reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci

### Učivo:

- Pohybové hry: s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost.
- Základy gymnastiky: akrobacie, přeskoky, hrazda, kladina, cvičení s nářadím, žebřiny, šplh.
- Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti: kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičtým doprovodem, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance.
- Průpravné úpoly: přetahy a přetlaky.
- Základy atletiky: běh (50m, 300-500m, vytrvalostní běh), nácvik nízkého startu, polovysokého startu, skok z místa a rozběhu, hod míčkem z místa a z chůze.
- Základy sportovních her: drobné pohybové hry, hry dle pravidel držení a manipulace s míčem, přihrávky a chytání míče.
- Turistika a pobyt v přírodě: přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody.
- Bruslení (podle podmínek školy): hry na ledě, základní techniky pohybu na bruslích - pořadová cvičení. (ZŠ Tábor, 2019)

## ŠM9

**Výstupy:** Žák zvládá kotoul, prosté skoky snožmo z trampolíny a zvládá základy gymnastického odrazu, zvládá základní techniku běhu, hod míčkem a skoku do dálky zná některé pohybové hry a je schopen je hrát i mimo TV, využívá činnosti s míčem v pohybovém režimu, zvládá základní techniku chůze

### Učivo:

- Průpravná, kondiční, relaxační, kompenzační a tvořivá cvičení.
- Gymnastika.
- Rytmické a kondiční činnosti, tanec.
- Atletika.

- Pohybové hry.
- Turistika a pobyt v přírodě.
- Plavání.
- Průpravné činnosti u vody, ve vodě hry. (ZŠ Mikuláše z Husi Tábor, 2018)

### **3.2.6 RVP a ŠVP ZV – pohybové učení – 2. ročník**

Tento okruh mi přijde velice důležitý a jeden ze základních pro výuku TV. Kdyby žáci nerozuměli povelům a signálům, nevěděli, kde najdou jednotlivá nářadí a nenaučili se hlavní „gró“ celého sportu a to je fair play, tak by se tělesná výuka učila špatně.

I ve druhé třídě se často opakují základní povely a pokyny při vyučovací hodině. Často v tomto okruhu jednotlivé školy jen kopírují RVP ZV a je to na nich velice patrné.

#### RVP ZV

##### *Činnosti podporující pohybové učení*

- **„komunikace v TV** – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály
- **organizace při TV** – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí
- **zásady jednání a chování** – fair play, olympijské ideály a symboly
- **pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží
- **měření a posuzování pohybových dovedností** – měření výkonů, základní pohybové testy
- **zdroje informací o pohybových činnostech**“ (MŠMT, 2013, s. 78)

### **ŠVP ZV - činnosti podporující pohybové učení – 2. ročník**

#### ŠM1

**Výstupy:** Žák přijímá pravidla pro spolupráci v družstvu, reaguje a plní základní pokyny a povely při vyučovací hodině, zvládá jednoduché individuální druhy cvičení a činnosti prováděné ve skupině, přijímá pravidla pro spolupráci v družstvu (ZŠ Dukelská, 2013)

#### ŠM2

**Výstupy:** spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení, reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci prostorech školy

#### **Učivo:**

- Komunikace v TV: základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály.

- Organizace při TV: základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí.
- Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností.
- Měření a posuzování pohybových dovedností: měření výkonů. (ZŠ Nerudova, 2019)

#### ŠM3

**Výstupy:** žák se orientuje v základních pojmech tělocvičného nářadí a náčiní, rozumí základním povelům při pořadových cvičeních a správně na ně reaguje, spolupracuje při jednoduchých týmových činnostech a soutěžích, je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo, přijme v soutěži porážku, učí se reagovat na smluvená gesta a povely (ZŠ Matice Školské, 2018)

#### ŠM4

**Výstupy:** žák zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní, spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích, chápe a dodržuje základní pravidla her

#### **Učivo:**

- Tělocvičné pojmy: nástup dvojřad, pořadová cvičení, názvy míčových her a jejich zjednodušená pravidla.
- Spolupráce: zjednodušená pravidla her, zásady fair play.
- Pravidla her: zjednodušená pravidla her. (ZŠ J. Š. Baara, 2011)

#### ŠM5

**Výstupy:** žák reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci

#### **Učivo:**

- Komunikace v TV: základní tělocvičné názvosloví, smluvené signály a povely.
- Základní organizace a prostoru činností při TV.
- Zásady jednání a chování, fair play, pravidla osvojovaných pohybových činností.
- Měření a posuzování pohybových dovedností. (ZŠ Písek, 2019)

#### ŠM6

**Výstupy:** žák rozumí základním pojmům osvojovaných činností, smluveným povelům, signálům, znamením, gestům aj., používá zjednodušená pravidla her, závodů, soutěží, seznamuje se a používá základní pojmy souvisejícími s osvojovanými činnostmi, hrami,

osvojuje si a používá základní pravidla jednoduchých her, osvojuje si základní sportovní hry a zvládá jejich zjednodušená pravidla, osvojuje si základní pojmy spojené s hudebním a rytmickým doprovodem, seznamuje se se základními pojmy spojenými s vycházkami, výlety do přírody a pohybem ve známém terénu a snaží se je používat

**Učivo:**

- Komunikace a organizace v TV.
- Zásady chování.
- Zjednodušená pravidla osvojovaných pohybových činností.
- Základní pojmy, znalost her, pravidla. (ZŠ J. K. Tyla Písek, 2014)

ŠM7

**Výstupy:** žák reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele, zvládá alespoň pasivně základní pojmy osvojovaných cviků a dovede pojmenovat základní gymnastické nářadí a náčiní, zvládá základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem

**Učivo:**

- Základní pojmy, názvy používaného nářadí a náčiní, názvy oblečení pro sportovní hry a části sportovního hřiště.
- Základní organizační povely pro realizaci her.
- Základní pravidla osvojovaných her. (ZŠ Tomáše Šobra Písek, 2019)

ŠM8

**Výstupy:** žák spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích

**Učivo:**

- Komunikace v TV - základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály.
- Organizace při TV - základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí.
- Zásady jednání a chování - fair play, olympijské ideály a symboly - pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností - her, závodů, soutěží.
- Měření a posuzování pohybových dovedností - měření výkonů, základní pohybové testy.
- Zdroje informací o pohybových činnostech. (ZŠ Tábor, 2019)

#### ŠM9

**Výstupy:** žák umí pojmenovat základní gymnastické nářadí a náčiní, umí pojmenovat základní postoje, pohyby, kroky (ZŠ Mikuláše z Husi Tábor, 2018)

#### ŠM10

**Výstupy:** žák reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti, zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost, zvládá základní lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů

#### **Učivo:**

- Organizace při TV – základy organizačních činností.
- Komunikace při TV – základy odborné tělovýchovné terminologie osvojovaných činností. (ZŠ Prachatice, 2017)

### 3.3 Analýza ŠVP ZV u vesnických základních škol

#### 3.3.1 RVP a ŠVP ZV – činnosti ovlivňující zdraví – 1. ročník

##### RVP ZV

- **„význam pohybu pro zdraví** – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu
- **příprava organismu** – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení
- **zdravotně zaměřené činnosti** – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití
- **rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu**
- **hygiena při TV** – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity
- **bezpečnost při pohybových činnostech** – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV“ (MŠMT, 2013, s. 78)

##### ŠVP ZV – činnosti ovlivňující zdraví – 1. ročník

##### ŠV1

Tato základní škola pojala ŠVP ZV v oblasti tělesné výchovy velice stručně. Až rozumného člověka zarazí, že na celé tři ročníky jim ve výuce takto strohé učivo.

**„Výstupy:** žák spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti, uplatňuje hlavní základy hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy

##### Učivo:

- Znalost základních zdraví prospěšných cvičení a vhodného prostředí pro pohybovou činnost.
- Základní hygiena po TV a při jiných pohybových aktivitách. (ZŠ Žimutice, 2018)



## ŠV2

ZŠ Chvalšiny má přehledný plán, ve kterém se dají poměrně dobře vyhledávat informace, které potřebujeme.

**Výstupy:** žák spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti, uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech, respektuje význam přípravy organismu před cvičením, dodržuje pokyny pro bezpečnost

### Učivo:

- Význam pohybu pro zdraví.
- Příprava organismu - průpravná, koordinační, kondiční a tvořivá cvičení.
- Zdravotně zaměřené činnosti - držení těla, zvedání zátěže, kompenzační a relaxační cvičení.
- Rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace. Bezpečnost - organizace, příprava a úklid nářadí a náčiní, první pomoc.
- Hygiena při TV - vhodné a nevhodné pohybové činnosti, vhodné oblečení a obuv. (ZŠ Chvalšiny, 2016)

## ŠV3

ŠVP ZV Základní školy Borek je zvláště rozdělená. Jen Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností jsou rozdělené do prvního a druhého ročníku. Činnosti ovlivňující zdraví a Činnosti podporující pohybové učení jsou zařazeny do prvního období, tedy pro 1. – 3. ročník základních škol. Není ovšem úplně špatné takto plán rozdělit. V činnostech ovlivňující úroveň pohybových dovedností je logické, že je zde více učiva a v každém ročníku se učivo liší a naopak u ostatních dvou okruhů jsou výstupy a učivo sjednoceny do tří ročníků, tudíž mohou jednotlivé školy toto učivo do žáků vštěpovat postupně.

**Výstupy:** žák se učí s pomocí učitele připravit na hodinu TV, osvojuje si s pomocí učitele základní organizační činnosti, učí se ošetřit drobná poranění, dodržuje základy bezpečnosti a hygieny v hodinách TV, pečuje o své zdraví a zdraví druhých při pohybových činnostech, získává pozitivní vztah k pohybu a nezbytnosti pohybu pro zdraví člověka, využívá nabízené příležitosti při hodinách TV, seznamuje se s hodnocením své práce, poznává zdravotně zaměřené činnosti

### Učivo:

- Základní pojmy spojené s osvojovanými činnostmi.
- První pomoc při drobných poraněních.
- Základní zásady bezpečného pohybu.
- Základy první pomoci.
- Hygiena cvičebního prostředí.
- Vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity.
- Organizace a bezpečnost cvičebního prostředí.
- Bezpečnost v šatnách a umývárkách.
- Bezpečná příprava a ukládání náradí a náčiní a pomůcek.
- Význam pohybu pro zdraví a vývoj organismu žáka.
- Dechová cvičení.
- Kompenzační cvičení pro správné držení těla, cvičení vyrovnávací. (ZŠ Borek, 2019)

#### ŠV4

Už v dalším textu je patrné, že Základní škola Cehnice má svůj plán přehledně rozdělený na okruhy z RVP ZV. Proto je velice přehledné najít, co zde potřebujeme.

**Výstupy:** žák využívá vhodné metody a způsoby pro nácvik činností ovlivňujících pohyb, pravidelně zařazuje do svého režimu pohybové činnosti, přistupuje zodpovědně ke svému zdraví a správnému držení těla a dýchání, ví, jak odstranit cvičením únavu, uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech

#### **Učivo:**

- Činnosti ovlivňující zdraví – význam pohybu pro zdraví, pohybový režim, cvičení motivační, napodobivá, cvičení dechová.
- Morální rozvoj držení těla, průpravná, relaxační cvičení.
- Správné zvedání zátěže.
- Hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí – vhodné oblečení a obutí. (ZŠ Cehnice, 2017)

#### ŠV5

Tento plán je stručnější, ale dle mého názoru obsahuje většinu učiva, která je pro první, druhý ročník nejdůležitější.

**Výstupy:** žák dodržuje zásady správného sezení, držení těla ve stoji, dýchání; dodržuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech; dodržuje řády tělocvičen a sportovišť

**Učivo:**

- Význam pohybu pro zdraví: rozložení vhodného množství pohybu v režimu dne, základní zásady bezpečného pohybu a chování při TV a sportu.
- Zdravotně zaměřené činnosti: správné držení těla při práci v sedě, ve stoje, při zvedání břemen atd.; rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu.
- Hygiena a bezpečnost při TV: příprava organismu před cvičením, bezpečné chování při TV a sportu. (ZŠ Neznašov, 2014)

ŠV6

Školní vzdělávací plán Základní školy Chotoviny je standardně vytvořený. Je rozdělený podle ročníků a jednotlivé okruhy z Rámcového vzdělávacího programu jsou různě zpřeházené, proto bylo zapotřebí důkladněji vybírat výstupy i učivo, aby byly správně zařazeny.

**Výstupy:** žák si uvědomuje, že pohyb a sportování je vhodný pro zdraví, podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, aplikuje správné držení těla při různých činnostech i při provádění cviků, při cvičení správně dýchá, připraví organismus na pohybovou aktivitu a zklidní organismus po zátěži, vytváří si postupně zásobník cviků, používá vhodné sportovní oblečení i obuv, dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru, po skončení pohybových aktivit dbá na osobní hygienu, uvědomuje si význam pitného režimu, osvojuje si základní pravidla chování při TV a sportu a řídí se jimi (za pomoci učitele), uvědomuje si možná nebezpečí při TV a sportu a učí se jim předcházet

**Učivo:**

- Význam pohybu pro zdraví pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu.
- Hry a cvičení v přírodě.
- Zdravotně zaměřené činnosti: správné držení těla, dýchání, průpravná, kompenzační a relaxační cvičení.
- Příprava před pohybovou aktivitou: rozehřátí, uklidnění organismu po zátěži.

- Hygiena při TV: hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity, pitný režim.
- Bezpečnost při pohybových činnostech: organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečná příprava a ukládání náradí a náčiní.
- První pomoc v podmínkách TV. (ZŠ Chotoviny, 2016)

#### ŠV7

Tento Školní vzdělávací plán je rozsáhlý a rozdělený podle okruhů RVP ZV, což je skvělé, protože je plán přehledný a dobře čtenář najde, co hledá.

**Výstupy:** žák chápe význam pohybu pro zdraví člověka; chápe, že různá cvičení mají různé účinky, je si vědom svých pohybových předností a nedostatků, zvládá přípravné cviky před pohybovou činností, cviky na uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení; správné držení těla, seznamuje se s průpravnými, kompenzačními, relaxačními a jinými zdravotně zaměřenými cvičení a jejich praktickém využití; zná zásady správného sezení, držení těla ve stoji, dýchání, ví, že pohyb je vhodný pro zdraví, rozvíjí různé formy rychlosti, vytrvalosti, pohyblivosti, koordinace pohybu, učí se, jak odstranit cvičením únavu při výuce, dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru a umýt se, uvědomuje si možná nebezpečí při hrách a snaží se jim předcházet, umí ošetřit drobná poranění a přivolat pomoc, dodržuje pravidla bezpečnosti, zná některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo TV

#### Učivo:

- Význam pohybu pro zdraví - pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu.
- Příprava organismu - příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení.
- Zdravotně zaměřené činnosti - správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití.
- Rozvoj různých forem rychlosti - vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu.
- Hygiena při TV - hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity.

- Bezpečnost při pohybových činnostech - organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV. (ZŠ Lipno nad Vltavou, 2019)

#### ŠV8

**Výstupy:** zná význam pohybu pro zdraví a vývoj organismu, na základě motivace využívá nabízené příležitosti k pohybu, zná zásady správného sezení, držení těla a dýchání, zná základní zásady bezpečného pohybu a chování při TV a sportu, uvědomuje si možná nebezpečí při hrách a snaží se jim zabránit, dodržuje zásady hygieny, umí ošetřit drobná poranění a přivolat pomoc

#### **Učivo:**

- Význam pohybu pro zdraví.
- Vhodné množství pohybu.
- Zdravotně zaměřené činnosti.
- Pohybové hry.
- Příprava organismu.
- Zdravotně zaměřené činnosti.
- Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu.
- Hygiena při TV.
- Bezpečnost při pohybových činnostech. (ZŠ Maletice, 2017)

#### ŠV9

ŠVP ZV Základní školy Střelské Hoštice je jeden z nejrozsáhlejších plánů ze všech, se kterými jsem pracovala. Jednotlivé okruhy jsou rozházené a často se opakují jednotlivé výstupy a učivo.

**Výstupy:** žák udržuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti spojené s přípravou na výuku – převlékání ve třídách, vstup do tělocvičny, na školní hřiště, zaměřuje se na správné držení těla při práci v sedě i ve stoje, při rozcvičení; dodržuje pravidla bezpečnosti a ochrany zdraví při různých tělovýchovných činnostech, uplatňuje zásady hygieny a bezpečnosti spojené s používáním náčiní a náradí a s organizací družstva při cvičení ve známém prostředí školní tělocvičny a hřiště, zahřeje se a protáhne před cvičením,

rozcvičí se pomocí učitele, spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a užívá nabízené příležitosti

**Učivo:**

- Hygiena a bezpečnosti před hodinou a po hodině TV.
- Pravidla bezpečnosti a ochrany zdraví.
- Seznámení s náčiním a nářadím.
- Manipulace – příprava a úklid tělovýchovného nářadí.
- Správné držení těla. (ZŠ Střelské Hoštice, 2019)

ŠV10

Tato škola má plán nahuštěný okruh za okruhem, je proto složitější najít potřebné informace.

**Výstupy:** žák dodržuje pravidla bezpečnosti a hlavní zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě, používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv, učí se respektovat zdravotní handicap, zná význam sportování pro zdraví, zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou, zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění, 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 zásady hygieny a bezpečnosti při plavání a dovede je za pomoci učitele a rodičů uplatňovat, uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech, zaujímá správné základní cvičební polohy (ZŠ Zubčice, 2018)

### 3.3.2 RVP a ŠVP ZV – úroveň pohybových dovedností – 1. ročník

RVP ZV

*Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností*

- **„pohybové hry** – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost
- **základy gymnastiky** – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti
- **rytmické a kondiční formy cvičení pro děti** – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance
- **průpravné úpoly** – přetahy a přetlaky
- **základy atletiky** – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem
- **základy sportovních her** – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů
- **turistika a pobyt v přírodě** – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody
- **plavání** – (*základní plavecká výuka*) hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu
- **lyžování, bruslení** (*podle podmínek školy*) – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích
- **další pohybové činnosti** (*podle podmínek školy a zájmu žáků*)“ (MŠMT, 2013, s.78)

### ŠVP ZV – činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností – 1. ročník

ŠV1

Níže vidíme vše, co žáci dělají při tělesné výchově za tři roky. Postrádáme zde například průpravné úpoly nebo rytmické a kondiční formy cvičení pro děti. V podstatě v tomto Školním vzdělávacím programu chybí většina okruhů, která je obsažena v Rámcovém vzdělávacím programu.

**Výstupy:** zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení, adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti

**Učivo:**

- Gymnastika: základy akrobacie, kotoul vpřed, přeskok (nácvik odrazu z můstku na nízkou švédskou bednu), kladinka – chůze s pomocí, cvičení na žebřinách.
- Atletika: vytrvalostní běh 50 a 100 m, skok daleký, hod míčkem z místa a z rozběhu.
- Výuka plavání – hygiena, plavecké styly, dýchání do vody, splývání, potápění, hry ve vodě.
- Pohybové hry, sportovní hry. (ZŠ Žimutice, 2018)

ŠV2

I když je tento plán stručnější, je zde obsaženo všechno důležité.

**Výstupy:** žák reaguje na jednoduché povely a signály, respektuje význam přípravy organismu před cvičením, snaží se o správné provádění cviků pod vedením učitele, dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech v gymnastice, dodržuje pokyny pro bezpečnost při pohybových činnostech, snaží se o správné provádění cviků pod vedením učitele, dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech v gymnastice, respektuje význam přípravy organismu před cvičením, opakuje po učiteli atletickou běžeckou abecedu, předvede v souladu s individuálními předpoklady základní pohybové výkony při běhu, skoku do dálky a hodů míčkem, používá vhodné oblečení a obuv na sport, dodržuje pokyny pro bezpečnost při pohybových činnostech, ovládá a dodržuje základní pravidla míčových her

**Učivo:**

- Průpravná cvičení – cvičení na nářadí odpovídající velikosti – kruhy, hrazda koza, švédská bedna, trampolína, žebřiny, kladina; akrobacie – žíněnky; jednotlivé cviky, názvosloví cviků; pohybové hry s různým zaměřením; netradiční pohybové hry – využití hraček a netradičního náčiní.
- Rytmická a kondiční cvičení, úpoly – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičným doprovodem, estetické držení těla, zdravotní a relaxační účinky, cvičení s hudbou, estetický a neestetický pohyb, základní aerobní cvičení, šplh na tyči,



krátké, dlouhé švihadlo, plný míč, kondiční cvičení pro rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti a obratnosti, kruhový trénink; úpoly – cviky na zpevnování a uvolňování těla a jeho částí, bezpečnost při cvičeních, chování v duchu fair play, přetahy, přetlaky.

- Základy atletiky – Sprint – motivovaný vytrvalostní běh jako prostředek k celkovému tělesnému rozvoji; Hod míčkem, Skok daleký, Skok vysoký.
- Základních sportovních her, turistika a pobyt v přírodě – průpravné hry – význam, základní pravidla, role ve hře, pojmy označující používané náčiní, části hřiště, taktika hry; Manipulace s míčkem a pálkou; Turistika v terénu, přesun a do terénu a chování v dopravních prostředcích. (ZŠ Chvalšiny, 2016)

### ŠV3

**Výstupy:** žák poznává, že gymnastika obsahuje základní druhy cvičení, které napomáhají správnému držení těla, ovlivňování pohyblivosti, obratnosti a síly, seznamuje se (zatím pasivně) se základ. pojmy osvojovaných cviků, učí se průpravná cvičení pro kotoul vpřed a odraz z trampolínky, nacvičuje chůze s dopomocí na kladince, seznamuje se s gymnastickým odrazem, poznává, že běhy, skoky, hody jsou vhodné přirozené činnosti, které všestranně ovlivňují organismus žáka, seznamuje se s technikou běhu, učí se základní pravidla bezpečnosti při atletických činnostech, poznává běh v terénu, poznává základní pojmy v atletice, seznamuje se - základy nízkého startu, poznává techniku hodů, učí se základ. organizační povely, poznává, že hra přináší radost a příjemné zážitky, při hrách používá i jiné náčiní dle své fantazie, poznává různé druhy pohybových her, osvojuje si činnosti s míčem (jiným náčiním), poznává tyto činnosti jako vhodné a emotivní, snaží se je využít v pohybovém režimu, učí se základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách, seznamuje se s přihrávkou, seznamuje se s tím, že turistika a pohyb v přírodě patří k nejzdravějším pohybovým aktivitám, učí se základy táboření, poznává základní pojmy spojené s pobytem v přírodě, poznává, že různá cvičení mají různé účinky a cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem či zpěvem přináší radost a potěšení, seznamuje se s rytmizovaným pohybem, poznává vhodné oblečení a obutí pro tanec

**Učivo:**

- Základy gymnastiky: základní cvičební polohy a postoje, průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed, kotoul vpřed, průpravná cvičení pro odraz z trampolíny, chůze s dopomocí na kladince, základy gymnastického odrazu.
- Základy atletiky: běh 20m a 30m, běh v terénu do 5 minut, základy nízkého startu, skok do dálky z rozběhu, hod míčkem z místa.
- Pohybové hry a průpravné úpoly: seznamujeme žáky s pojmy související s osvojovanými hrami a používaným náčiním, základní organizační povely, pohybové hry kontaktní, hry pro rozvoj pohybové představivosti a tvořivosti, pohybové hry soutěživé, pohybové hry pro manipulaci s různým náčiním, pohybové hry pro osvojování různých způsobů lokomoce.
- Základy sportovních her: základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách, seznámení se s přihrávkou rukou a nohou, manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti, chytání míče (jiného náčiní), průpravné přetahy a přetlaky.
- Turistika a pobyt v přírodě: oblečení pro turistiku, chůze v terénu, základy táboření, základní pojmy spojené s vycházkami, výlety a pobytem v přírodě, způsob pohybu v terénu.
- Rytmické a kondiční formy cvičení: vhodné oblečení a obutí pro tanec, rytmizovaný pohyb, nápodoba pohybem, vyjádření rytmu a melodie pohybem, jednoduchý taneček. (ZŠ Borek, 2019)

**ŠV4**

Další základní škola, která má plán rozdělený podle okruhů v RVP ZV (Činnosti ovlivňující zdraví atd.)

**Výstupy:** žák se seznamuje se základními druhy gymnastických cvičení, osvojuje si základní gymnastická nářadí a náčiní, žák je veden ke správnému vnímání rytmu a pohybu, zvládnutí základních tanečních kroků a cvičení s hudbou, zvládá základy estetického držení těla, seznamuje se se základy atletiky, základními pojmy související s během, hodem, skokem, učí se základní techniky těchto činností, ví, že hra přináší radost, umí využít hračky a jiné předměty, zvládá základy házení a chytání míče, chápe činnosti s míčem jako vhodné a emotivní, učí se základům sportovních a míčových her,

učí se dodržovat vymezená pravidla, umí se připravit na turistickou akci, dovede se orientovat v přírodě, vědomě ji chrání

#### **Učivo:**

- Činnosti ovlivňující pohybové dovednosti: průpravné, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení, základní technika jednotlivých cviků, kondiční cvičení s hudbou.
- Gymnastika: akrobacie, průpravná cvičení pro kotoul vpřed, stoj na lopatkách, přeskoky přes díly bedny, skoky prosté, odrazem snožmo z trampolínky, můstku, výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu, slalom mezi díly, kladinka, lavička - chůze bez dopomoci, přeskoky, poskoky, rovnovážná poloha, hrazda - ručkování ve svisu; švihadlo, podbíhání, nácvik techniky šplhu, výdrž ve svisu na laně.
- Rytmické a kondiční cvičení: rytmizovaný pohyb, krok přísunný, cval, cvičení s hudbou.
- Atletika: rychlý běh na 20 a 60 m, skok z místa, hod míčkem z chůze, základy polovysokého startu, nízkého startu, nácvik techniky správného běhu.
- Průpravné úpoly: lano – přetahování.
- Pohybové hry: netradiční náčiní, cvičení s hračkou, pohybová tvořivost, hra na sochy
- Základy sportovních a míčových her: manipulace s míčem, házení a chytání míče, přihrávka obouruč, spolupráce ve hře.
- Turistika a pohyb v přírodě: přesun do terénu, chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, ochrana přírody, pohybové a orientační hry na ŠVP. (ZŠ Cehnice 2017)

#### **ŠV5**

**Výstupy:** Jedná v duchu fair play při TV a sportu. Pojmenuje osvojované cviky a pojmenuje základní gymnastické nářadí a náčiní. Umí kotoul a zvládá základy gymnastického odrazu. Cvičí s hudebním a rytmickým doprovodem. Vyjadřuje jednoduchou melodii rytmizovaným pohybem. Pojmenuje základní atletické disciplíny. Zná základní pravidla bezpečnosti při atletických činnostech a za pomoci učitele je dodržuje. Hází a chytá míč různými způsoby. Spolupracuje při jednoduchých

týmových pohybových činnostech a soutěžích. Pojmenuje základní činnosti (plavecké způsoby) ve vodě. Dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti při plavání. Dodržuje zásady bezpečnosti při sáňkování a bobování.

**Učivo:**

- Pohybové činnosti: průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (minifotbal, vybíjená), soutěživé a kontaktní hry.
- Gymnastika: seznámení se základními pojmy – postoje, pohyby paží, nohou, trupu; Akrobacie – průpravná cvičení – kotoul vpřed, vzad; Kládinka – chůze s dopomocí; Přeskok – odraz snožmo, výskok do kleku a do dřepu; Hrazda – ručkování ve svisu.
- Rytmické a kondiční cvičení pro děti: základní cvičení spojené s hudebním a rytmickým doprovodem, tance založené na taneční chůzi a běhu.
- Atletika: běh, skok, hod, zjednodušené startovní povely a signály, běžecká abeceda; Běh – běh 20 – 60 m, běh terénem, základy nízkého a vysokého startu; Skok – do dálky z rozběhu, spojení rozběhu s odrazem, skok do výšky z krátkého rozběhu; Hod – hod míčkem z místa, z chůze.
- Míčové hry: držení míče jednoruč, obouruč, manipulace s míčem, základní přihrávky rukou a nohou, základní pravidla míčových her.
- Turistika a pobyt v přírodě: chůze v terénu 8 km, chůze a běh po vyznačené trase
- Plavání: základní hygiena při plaveckém výcviku, zásady bezpečnosti při plavání a při pohybu v areálu bazénu.
- Zimní sporty: průpravné cvičení pro seznámení se zimními sporty. (ZŠ Neznašov, 2014)

ŠV6

**Výstupy:** žák zvládá jednoduché pohybové činnosti, snaží se o jejich zlepšování, projevuje vůli po zlepšení úrovně své fyzické zdatnosti

**Učivo:**

- Pohybové hry s různým zaměřením.
- Základy atletiky: atletická abeceda, běh 50 m, hod míčkem.
- Základy gymnastiky: průpravná gymnastická cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti šplh na tyči, překážkové dráhy,

využití hraček a netradičního náčiní při cvičení, pohybová tvořivost, cvičení s hudbou, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance.

- Základy sportovních her: manipulace s míčem, průpravné hry. (ZŠ Chotoviny, 2016)

## ŠV7

**Výstupy:** ví, že gymnastika obsahuje základní druhy cvičení, které napomáhají ke správnému držení těla, ovlivňování pohyblivosti, umí se správně připravit na turistickou akci, dovede se orientovat v přírodě podle obratnosti a síly, zná alespoň pasivně základní pojmy osvojovaných cviků a dovede pojmenovat základní gymnastické nářadí a náčiní; ví, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze, umí kotoul, prosté skoky snožmo z trampolíny a zvládá základy gymnastického odrazu; ví, že cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem či zpěvem přináší radost, umí pojmenovat základní postoje, pohyby, kroky a konkrétní osvojované tance; umí vyjádřit jednoduchou melodii, rytmus a hlasitost doprovodu pohybem; zvládá základní estetické držení těla, umí 2 – 3 základní tanečky; ví, že běhy, skoky a hody jsou vedle plavání nejvhodnějšími přirozenými činnostmi, které všestranně ovlivňují organismus žáka; zná základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem; dovede pojmenovat základní atletické disciplíny, zná základní pravidla bezpečnosti při atletických činnostech a za pomoci učitele je dodržuje, zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodu míčkem; zvládá základní způsoby házení a chytání míče a jiného náčiní, umí manipulovat s pálkou a jiným herním náčiním, umí dodržovat pravidla her; ví, proč je důležitá spolupráce při kolektivních sportech; ví, že turistika a pobyt v přírodě patří k nejzdravějším pohybovým aktivitám, zná zásady správného chování v přírodě, značek; ví, proč je nutné dodržovat hygienu v bazénu, má osvojené základní plavecké dovednosti, umí plavat jedním plaveckým stylem, zná a umí použít prvky sebezáchrany, dodržuje pravidla bezpečného pohybu u vodní plochy, zná zásady dopomoci tonoucímu; umí vytvořit jednoduché stavby ze sněhu, zná základní techniku lyžování a bruslení; ví, že je nebezpečné vstupovat na zamrzlou přírodní plochu bez dozoru dospělých osob

### Učivo:

- Pohybové hry - s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost.

- Základy gymnastiky - průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti.
- Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti - kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičtým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance.
- Základy atletiky - rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem.
- Základy sportovních her - manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů.
- Turistika a pobyt v přírodě - přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody.
- Plavání - (základní plavecká výuka) hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu.
- Lyžování, bruslení (podle podmínek školy) - hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích. (ZŠ Lipno nad Vltavou, 2019)

#### ŠV8

**Výstupy:** žák ví o svých pohybových přednostech i nedostatcích a s pomocí učitele a rodičů je ovlivňuje, seznamuje se se základními pojmy osvojovaných cviků a gymnastického náradí a náčiní, zná zásady správného sezení, držení těla a dýchání, soustředí se na přesné provedení pohybu, poznává činnosti akrobatické průpravy, učí se kotouly, prosté skoky snožmo z trampolínky, základy gymnastického odrazu, techniku běhu, skoku a hodu míčkem, manipulaci s míčem, různé hry, rytmičtá cvičení, plavat, orientovat v přírodě; osvojuje si základní pravidla her a spolupráci ve hře jedná v duchu fair play

#### Učivo:

- Příprava organismu.
- Zdravotně zaměřené činnosti.
- Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu.
- Pohybové hry - pravidla, zásady jednání a chování.

- Základy gymnastiky- průpravná cvičení, kotoul vpřed, vzad, akrobacie, cvičení na nářadí a s náčiním.
- Rytmické a kondiční cvičení pro děti- tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem, jednoduché tance.
- Základy atletiky- běh, skok a hod míčkem.
- Základy sportovních her- pravidla, zásady jednání a chování, spolupráce ve hře.
- Turistika a pobyt v přírodě- pohyb a orientace v terénu, zásady bezpečnosti a hygieny.
- Plavání - základní plavecké dovednosti. (ZŠ Maletice, 2017)

### ŠV9

U tohoto ŠVP ZV je zde až nápadně jasné, jak se jednotlivé učivo opakuje v úplně stejném znění. Kdybychom měli podle tohoto plánu zjišťovat, co asi žáci dělají v hodinách TV, tak moc pestrý program, co se týká například her, rozhodně nemají. Bylo záměrně vymazáno opakující se učivo, ale tato základní škola používá stejně formulované učivo více než čtyřikrát v jednom ročníku.

**Výstupy:** žák zvládá v souladu s indiv. předpoklady jednoduché pohyb. činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení, učí se vnímat a prožívat rytmus, tempo, melodii, poskočný krok, napodobuje pohybem, podle svých předpokladů zvládá osvojované činnosti, podle svých předpokladů podává výkony a zvládá techniku základních atletických disciplín, zvládá základní způsoby házení a chytání míče, dodržuje bezpečnost při různých hrách

#### **Učivo:**

- Cvičení se švihadly a míči.
- Pohybové hry (vyrovnávací, relaxační, motivační aj.).
- Cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti, silová, vytrvalostní, dechová, psychomotorická, kompenzační, vyrovnávací, motivační, tvořivá, napodobivá aj.
- Pořadová cvičení – orientace v prostoru.
- Výskok do vzporu dřepmo na švédskou bednu.
- Kladinka: chůze s dopomocí a průpravná cvičení na otočené lavičce.
- Seznámení s technikou šplhu na tyči.
- Rychlý běh na 20 - 50m.

- Běh v terénu do 10 min (podle úrovně žáků možno prokládat chůzí).
- Základy nízkého a polovysokého startu.
- Skok do dálky z místa, technika skoku.
- Technika hodů.
- Technika držení míče.
- Manipulace s míčem.
- Základní přihrávky míče rukou nebo nohou.
- Pohybové hry pro rozvoj představivosti a tvořivosti (na základě pohádek, vyprávění...).
- Sportovní hry typu: Honička, Mrazík, Na chytače, Na třetího, Vybíjená - se zjednodušenými pravidly.
- Závodní družstev i jednotlivců s různým zaměřením.
- Osnovy plavecké školy. (ZŠ Střelské Hoštice, 2019)

#### ŠV10

**Výstupy:** zvládne přihrávku jednoruč, obouruč, zná a dodržuje základní pravidla her, je schopen soutěžit v družstvu, zná techniku hodů kriketovým míčkem, zná nízký start, zná princip štafetového běhu, nacvičí skok do dálky, účastní se atletických závodů, zvládne kotoul vpřed, stoj na lopatkách apod., jednoduchá cvičení na žebřinách, umí skákat přes švihadlo, dokáže podbíhat dlouhé lano, provádí cvičení na lavičkách, uvědomuje si, že turistika a pobyt v přírodě patří k nejzdravějším pohybovým aktivitám, uvědomuje si, že plavání je jedna z nejzdravějších pohybových činností, umí pojmenovat základní činnosti (plavecké způsoby) ve vodě

#### **Učivo:**

- Základy atletiky - rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu.
- Základy gymnastiky - cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti.
- Průpravná cvičení a úpoly.
- Turistika a pohyb v přírodě.
- Plavání – základní plavecká výuka. (ZŠ Zubčice, 2018)



### 3.3.3 RVP a ŠVP ZV – pohybové učení – 1. ročník

#### RVP ZV

##### Činnosti podporující pohybové učení

- „**komunikace v TV** – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály
- **organizace při TV** – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí
- **zásady jednání a chování** – fair play, olympijské ideály a symboly
- **pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží
- **měření a posuzování pohybových dovedností** – měření výkonů, základní pohybové testy
- **zdroje informací o pohybových činnostech**“ (MŠMT, 2013, s. 78)

#### ŠVP ZV – činnosti podporující pohybové učení – 1. ročník

##### ŠV1

**Výstupy:** žák spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích, reaguje na základní pokyny a povely osvojované činnosti a její organizaci

##### Učivo:

- Pohybové hry a soutěžní hry.
- Znalost smluvených gest a signálů při pohybových činnostech. (ZŠ Žimutice, 2018)

##### ŠV2

**Výstupy:** zvládá jednoduché pohybové činnosti, zvládá jednoduché týmové činnosti a soutěže, reaguje na jednoduché povely a signály

##### Učivo:

- Komunikace a organizace při TV- názvosloví, povely, signály.
- Pravidla her, soutěží fair play. (ZŠ Chvalšiny, 2016)

##### ŠV3

**Výstupy:** žák se snaží rozvíjet s pomocí učitele různé formy rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu; poznává komunikaci a organizaci v TV, reaguje

na základní pokyny a povely, seznamuje se s hodnocením své práce, poznává zásady jednání a chování při TV, seznamuje se s pravidly zjednodušených pohybových činností, poznává měření a posuzování svých výkonů, sleduje informace týkající se sportu a seznamuje své spolužáky

**Učivo:**

- Cvičení strečinková.
- Pohybový režim žáka.
- Délka a intenzita pohybu, příprava organismu před a po zátěži.
- Napínací a protahovací cvičení.
- Správné držení těla.
- Správné zvedání zátěže.
- Relaxační cvičení.
- Poznává základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností.
- Základní organizace prostoru a činností ve známém prostředí fair play.
- Olympijské symboly a ideály.
- Pravidla her, závodů a soutěží.
- Měření výkonů.
- Základní pohybové testy.
- Smluvené signály, znamení, gesta (prostředky komunikace při TV a sportu).

(ZŠ Borek, 2019)

ŠV4

**Výstupy:** žák zná základní pravidla při TV a sportu a řídí se jimi, reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci, posuzuje vlastní pokrok na základě zpětné vazby, uvědomuje si zodpovědnost za svá rozhodnutí a výsledky svých činů

**Učivo:**

- Komunikace v TV: základní tělovýchovné názvosloví, povely, signály, gesta, pojmy.
- Základní orientace v prostoru.

- Zásady jednání a chování: fair play, ekologické chování při TV a sportu v přírodě, význam sociálních vztahů a rolí ve sportu, pozitivní vztah k pohybovým aktivitám.
- Pravidla her, soutěží, závodů, turnajů.
- Měření a posuzování pohybových dovedností, základní pohybové testy, základní způsoby kontroly cvičení.
- Základní zdroje informací o TV a sportu. (ZŠ Cehnice, 2017)

#### ŠV5

**Výstupy:** reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele, účastní se konkrétních her se zjednodušenými pravidly, jedná v duchu fair play při TV a sportu, pojmenuje osvojované cviky a pojmenuje základní gymnastické nářadí a náčiní, pojmenuje základní atletické disciplíny, spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích (ZŠ Neznašov, 2014)

#### ŠV6

**Výstupy:** žák spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích jedná v duchu fair-play, poznává základní tělocvičné pojmy (názvy tělocvičného nářadí a náčiní, názvy pohybových činností), reaguje s porozuměním na základní pokyny a povely učitele, upraví svou pohybovou činnost na základě učitelova pokynu

#### **Učivo:**

- Pohybové hry s různým zaměřením; soutěživé a štafetové hry; honičky; zásady jednání a chování v duchu fair-play.
- Pravidla osvojovaných pohybových činností. (ZŠ Chotoviny, 2016)

## ŠV7

**Výstupy:** používá základní tělocvičné názvosloví, reaguje na smluvené povely a signály a gesta učitele, zná základní pojmy označující používané náčiní, osvojované dovednosti, části hřiště a nejnámější sportovní hry, podřizuje se organizaci při TV, zná a chová se podle pravidel fair play, zná olympijské ideály a symboly, dodržuje základní pravidla chování při TV a sportu, ovládá pravidla her, závodů, soutěží a dodržuje je, podrobuje se vyjádření rozhodčího, zná základní pomůcky pro měření sportovních výkonů

### Učivo:

- Komunikace v TV - základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály.
- Organizace při TV - základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí.
- Zásady jednání a chování - fair play, olympijské ideály a symboly.
- Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností - her, závodů, soutěží.
- Měření a posuzování pohybových dovedností - měření výkonů, základní pohybové testy.
- Zdroje informací o pohybových - umí vyhledat důležité (zajímavé) informace o sportu - encyklopedie, noviny, internet. (ZŠ Lipno nad Vltavou, 2019)

## ŠV8

**Výstupy:** žák ví, že hra přináší radost a příjemné zážitky, zná některé pohybové hry a činnosti, které je schopen hrát se spolužáky i mimo tělesnou výchovu, zná základní pravidla osvojovaných her a dodržuje je, reaguje na smluvené povely, pokyny, signály, znamení a gesta učitele, pomáhá při přípravě a úklidu náradí a náčiní.

### Učivo:

- Pohybové hry.
- Základy sportovních her.
- Základy jednání a chování.
- Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností.
- Organizace při TV.
- Komunikace v TV. (ZŠ Maletice, 2017)

## ŠV9

**Výstupy:** seznamuje se se smluvenými povely, signály, znameními, gesty a jinými prostředky komunikace při TV, pochopí jednoduché startovní povely a signály, zná základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem, dovede pojmenovat základní atletické disciplíny, zná základní pojmy související s osvojovanými hrami a používaným náčiním, pochopí základní sportovní hry a jejich pravidla, jedná při hře v duchu fair play, respektuje výroky rozhodčího, spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích

### **Učivo:**

- Tělovýchovná terminologie.
- Závodů družstev i jednotlivců s různým zaměřením.
- Sportovní hry typu: Honička, Mrazík, Na chytače, Na třetího, Vybíjená - se zjednodušenými pravidly. (ZŠ Střelské Hoštice, 2019)

## ŠV10

**Výstupy:** žák zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného náradí a náčiní, zná pojmy z pravidel sportů a soutěží, zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti, spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích, jedná v duchu fairplay, je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo

### **Učivo:**

- Tělocvičné pojmy – komunikace v TV.
- Vztah ke sportu – zásady jednání a chování – fair play.
- Základy sportovních her – míčové hry a pohybové hry, pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení.
- Organizace při TV, pravidla zjednodušených pohybových činností – her a soutěží, zásady jednání a chování. (ZŠ Zubčice, 2018)

### 3.3.4 RVP a ŠVP ZV – činnosti ovlivňující zdraví – 2. ročník

#### RVP ZV

##### Činnosti ovlivňující zdraví

- **„význam pohybu pro zdraví** – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu
- **příprava organismu** – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení
- **zdravotně zaměřené činnosti** – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití
- **rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu**
- **hygiena při TV** – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity
- **bezpečnost při pohybových činnostech** – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV“ (MŠMT, 2013, s. 78)

#### ŠVP ZV – činnosti ovlivňující zdraví – 2. ročník

##### ŠV1

**Výstupy:** žák spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti, uplatňuje hlavní základy hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy

##### Učivo:

- Znalost základních zdraví prospěšných cvičení a vhodného prostředí pro pohybovou činnost.
- Základní hygiena po TV a při jiných pohybových aktivitách. (ZŠ Žimutice, 2018)

##### ŠV2

**Výstupy:** spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti, uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech, respektuje význam přípravy organismu před cvičením, dodržuje pokyny pro bezpečnost

##### Učivo:

- Význam pohybu pro zdraví.

- Příprava organismu- průpravná, koordinační, kondiční a tvořivá cvičení.
  - Zdravotně zaměřené činnosti - držení těla, zvedání zátěže, kompenzační a relaxační cvičení.
  - Rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace.
  - Bezpečnost - organizace, příprava a úklid náradí a náčiní, první pomoc.
  - Hygiena při TV- vhodné a nevhodné pohybové činnosti, vhodné oblečení a obuv.
- (ZŠ Chvalšiny, 2016)

### ŠV3

**Výstupy:** žák se učí s pomocí učitele připravit na hodinu TV, osvojuje si s pomocí učitele základní organizační činnosti, učí se ošetřit drobná poranění, dodržuje základy bezpečnosti a hygieny v hodinách TV, pečuje o své zdraví a zdraví druhých při pohybových činnostech, získává pozitivní vztah k pohybu a nezbytnosti pohybu pro zdraví člověka, využívá nabízené příležitosti při hodinách TV, seznamuje se s hodnocením své práce, poznává zdravotně zaměřené činnosti

#### **Učivo:**

- Základní pojmy spojené s osvojovanými činnostmi.
- První pomoc při drobných poraněních.
- Základní zásady bezpečného pohybu.
- Základy první pomoci.
- Hygiena cvičebního prostředí.
- Vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity.
- Organizace a bezpečnost cvičebního prostředí.
- Bezpečnost v šatnách a umývárkách.
- Bezpečná příprava a ukládání náradí a náčiní a pomůcek.
- Význam pohybu pro zdraví a vývoj organismu žáka.
- Dechová cvičení.
- Kompenzační cvičení pro správné držení těla, cvičení vyrovnávací. (ZŠ Borek, 2019)

### ŠV4

**Výstupy:** žák spojuje pravidelnou každodenní činnost, uplatňuje zásady hygieny a bezpečnosti, spojuje každodenní pohybovou činnost se zdravím, orientuje

se bezpečně ve cvičebním prostoru, uplatňuje hlavní základy hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy

**Učivo:**

- Význam pohybu pro zdraví.
- Cvičení motivační.
- Osobnostní a sociální výchova, osobnostní rozvoj.
- Hygiena při TV: hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity.
- Bezpečnost při pohybových činnostech: bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek. (ZŠ Cehnice, 2017)

ŠV5

**Výstupy:** žák dodržuje zásady správného sezení, držení těla ve stoji, dýchání; dodržuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech; dodržuje řády tělocvičen a sportovišť

**Učivo:**

- Význam pohybu pro zdraví: rozložení vhodného množství pohybu v režimu dne, základní zásady bezpečného pohybu a chování při Tv a sportu.
- Zdravotně zaměřené činnosti: správné držení těla při práci v sedě, ve stoje, při zvedání břemen atd.; rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu.
- Hygiena a bezpečnost při TV: příprava organismu před cvičením, bezpečné chování při TV a sportu. (ZŠ Neznašov, 2014)

ŠV6

Zde je patrné, že mnohé učivo je nápadně podobné RVP ZV.

**Výstupy:** aplikuje správné držení těla při různých činnostech i při provádění cviků, při cvičení správně dýchá, připraví organismus na pohybovou aktivitu a zklidní organismus po zátěži, vytváří si postupně zásobník cviků, používá vhodné sportovní oblečení i obuv, dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru po skončení pohybových aktivit, dbá na osobní hygienu, uvědomuje si význam pitného režimu, uvědomuje si možná nebezpečí při TV a sportu a učí se jim předcházet



**Učivo:**

- Průpravná, kompenzační a relaxační cvičení.
- Příprava před pohybovou aktivitou: rozehtátí, uklidnění organismu po zátěži.
- Hygiena při TV: hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity, pitný režim.
- Bezpečnost při pohybových činnostech: organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečná příprava a ukládání nářadí a náčiní.
- První pomoc v podmínkách TV. (ZŠ Chotoviny 2016)

**ŠV7**

**Výstupy:** žák chápe význam pohybu pro zdraví člověka; chápe, že různá cvičení mají různé účinky, je si vědom svých pohybových předností a nedostatků, zvládá přípravné cviky před pohybovou činností, cviky na uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení; správné držení těla, seznamuje se s průpravnými, kompenzačními, relaxačními a jinými zdravotně zaměřenými cvičení a jejich praktickém využití; zná zásady správného sezení, držení těla ve stoji, dýchání, ví, že pohyb je vhodný pro zdraví, rozvíjí různé formy rychlosti, vytrvalosti, pohyblivosti, koordinace pohybu, učí se, jak odstranit cvičením únavu při výuce, dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru a umýt se, uvědomuje si možná nebezpečí při hrách a snaží se jim předcházet, umí ošetřit drobná poranění a přivolat pomoc, dodržuje pravidla bezpečnosti, zná některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo TV

**Učivo:**

- Význam pohybu pro zdraví - pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu.
- Příprava organismu - příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení.
- Zdravotně zaměřené činnosti - správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití.
- Rozvoj různých forem rychlosti - vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu.
- Hygiena při TV - hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity.

- Bezpečnost při pohybových činnostech - organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV. (ZŠ Lipno nad Vltavou, 2019)

#### ŠV8

**Výstupy:** zná význam pohybu pro zdraví a vývoj organismu, na základě motivace využívá nabízené příležitosti k pohybu, zná zásady správného sezení, držení těla a dýchání, zná základní zásady bezpečného pohybu a chování při TV a sportu, uvědomuje si možná nebezpečí při hrách a snaží se jim zabránit, dodržuje zásady hygieny, umí ošetřit drobná poranění a přivolat pomoc

#### **Učivo:**

- Význam pohybu pro zdraví.
- Vhodné množství pohybu.
- Zdravotně zaměřené činnosti.
- Pohybové hry.
- Příprava organismu.
- Zdravotně zaměřené činnosti.
- Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu.
- Hygiena při TV.
- Bezpečnost při pohybových činnostech. (ZŠ Maletice, 2017)

#### ŠV9

**Výstupy:** žák uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti spojené s přípravou na výuku - převlékání ve třídách, vstup do tělocvičny, na školní hřiště; dodržuje pravidla bezpečnosti a ochrany zdraví při různých tělovýchovných činnostech, uplatňuje zásady hygieny a bezpečnosti spojené s používáním náčiní a náradí a s organizací družstva při cvičení ve známém prostředí školní tělocvičny a hřiště, zaměřuje se na správné držení těla při práci v sedě ve stoje, při rozcvičení; zahřeje se, protáhne před cvičením, rozcvičí se s pomocí učitele, spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a užívá nabízené příležitosti, dodržuje bezpečnost při různých hrách (ZŠ Střelské Hoštice, 2019)

## ŠV10

**Výstupy:** žák dodržuje pravidla bezpečnosti a hlavní zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě, používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv, projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvalu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti, učí se respektovat zdravotní handicap, zná význam sportování pro zdraví, zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou, zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění, 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 zásady hygieny a bezpečnosti při plavání a dovede je za pomoci učitele a rodičů uplatňovat, uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech, zaujímá správné základní cvičební polohy

### **Učivo:**

- Bezpečnost při sportování.
- Příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu.
- Zdravotně zaměřené činnosti - cvičení během dne, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – jednoduché tanečky. (ZŠ Zubčice, 2018)

### 3.3.5 RVP a ŠVP ZV – úroveň pohybových dovedností – 2. ročník

#### RVP ZV

##### Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

- **„pohybové hry** – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost
- **základy gymnastiky** – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti
- **rytmické a kondiční formy cvičení pro děti** – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance
- **průpravné úpoly** – přetahy a přetlaky
- **základy atletiky** – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem
- **základy sportovních her** – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů
- **turistika a pobyt v přírodě** – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody
- **plavání** – (*základní plavecká výuka*) hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu
- **lyžování, bruslení** (*podle podmínek školy*) – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích
- **další pohybové činnosti** (*podle podmínek školy a zájmu žáků*)“ (MŠMT, 2013, s. 78)

#### ŠVP ZV – činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností – 2. ročník

##### ŠV1

**Výstupy:** zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení, adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti

**Učivo:**

- Gymnastika: základy akrobacie, kotoul vpřed, přeskok (návnik odrazu z můstku na nízkou švédskou bednu), kladinka – chůze s pomocí, cvičení na žebřinách.
- Atletika: vytrvalostní běh 50 a 100 m, skok daleký, hod míčkem z místa a z rozběhu.
- Výuka plavání – hygiena, plavecké styly, dýchání do vody, splývání, potápění, hry ve vodě.
- Pohybové hry, sportovní hry. (ZŠ Žimutice, 2018)

**ŠV2**

**Výstupy:** reaguje na jednoduché povely a signály, respektuje význam přípravy organismu před cvičením, snaží se o správné provádění cviků pod vedením učitele, dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech v gymnastice, dodržuje pokyny pro bezpečnost při pohybových činnostech, snaží se o správné provádění cviků pod vedením učitele, dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech v gymnastice, respektuje význam přípravy organismu před cvičením, opakuje po učiteli atletickou běžeckou abecedu, předvede v souladu s individuálními předpoklady základní pohybové výkony při běhu, skoku do dálky a hodů míčkem používá vhodné oblečení a obuv na sport, dodržuje pokyny pro bezpečnost při pohybových činnostech, ovládá a dodržuje základní pravidla míčových her  
zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů

**Učivo:**

- Základy gymnastiky, pohybové hry: Průpravná cvičení - Cvičení na nářadí odpovídající velikosti - kruhy, hrazda, koza, švédská bedna, trampolína, žebřiny, kladina; Akrobacie – žíněnky; jednotlivé cviky, názvosloví cviků; Pohybové hry s různým zaměřením, netradiční pohybové hry, využití hraček a netradičního náčiní.
- Rytmická a kondiční cvičení, úpoly: Kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičtým doprovodem, estetické držení těla, zdravotní a relaxační účinky cvičení s hudbou, estetický a neestetický pohyb, základní aerobní cvičení, šplh na tyči, krátké a dlouhé švihadlo, plný míč, kondiční cvičení pro rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti a obratnosti, kruhový trénink; Úpoly: cviky na zpevňování

a uvolňování těla a jeho částí, bezpečnost při cvičeních, chování v duchu fair play, přetahy a přetlaky.

- Základy atletiky: sprint, motivovaný vytrvalostní běh jako prostředek k celkovému tělesnému rozvoji, hod míčkem, skok daleký, skok vysoký.
- Základy sportovních her, turistika a pobyt v přírodě: průpravné hry, význam, základní pravidla, role ve hře, pojmy označující používané náčiní, části hřiště, taktika hry, manipulace s míčem, pálkou, HČJ, turistika v terénu, přesun a do terénu a chování v dopravních prostředcích. (ZŠ Chvalšiny, 2016)

### ŠV3

**Výstupy:** Učí se základní pojmy osvojovaných cviků. Upevňuje si průpravné cvičení pro kotoul vpřed a nácvik kotoulu vpřed. Učí se gymnastické držení těla. Nacvičuje průpravná cvičení pro kotoul vpřed a kotoul vzad. Seznamuje se s výskoky, odrazy. Nacvičuje ručkování ve visu. Poznává rozdíl napětí, uvolnění. Poznává základní pojmy související s během, skokem a hodem. Seznamuje se s pojmem polovysoký start. Nacvičuje skok do dálky. Poznává a nacvičuje hod míčkem. Snaží se zvládat základní přihrávky. Nacvičuje manipulace s míčem. Poznává základní sportovní hry. Poznává, že turistika a pohyb v přírodě patří k nejzdravějším pohybovým aktivitám. Učí se základy táboření, způsob pohybu v terénu a chování v přírodě.

### Učivo:

- Základy gymnastiky: svalové napětí a uvolnění celého těla, gymnastické držení těla, skoky prosté odrazem z trampolíny, kotoul vpřed, průpravná cvičení pro kotoul vzad, kotoul vzad, výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z můstku, odraz z můstku, ručkování ve visu (nácvik), držení kruhy a hrazda.
- Základy atletiky: běh v terénu do 10 min, běh 40 m, základy nízkého a polovysokého startu, skok do dálky z rozběhu (spojení s odrazem), hod míčkem z místa, hod míčkem z chůze.
- Pohybové hry a průpravné úpoly: základní organizační povely pro realizaci her, seznamujeme žáky s pojmy související s osvojovanými hrami a používaným náčiním, bezpečnost při hrách v různých podmínkách, využití předmětů denní potřeby, pohybové hry kontaktní, hry pro rozvoj pohybové představitosti a tvořivosti, pohybové hry soutěživé a bojové, pohybové hry pro manipulaci

s různým náčiním, pohybové hry pro osvojování různých způsobů lokomoce, pohybové hry pro ovlivňování kondičních a koordinačních předpokladů, pohybové hry se specifickým účinkem.

- Základy sportovních her: základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách, základní přihrávka rukou a nohou, manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti, chytání míče (jiného náčiní), držení míče jednoruč a obouruč, základy sportovních her, průpravné přetahy a přetlaky.
- Turistika a pobyt v přírodě: základy táboření a pobytu v přírodě, chůze, běh v terénu, základní dopravní a turistické značky, orientace v přírodě, základní pojmy spojené s vycházkami, výlety a pobytem v přírodě, způsob pohybu v terénu.
- Rytmické a kondiční formy cvičení: rytmizovaný pohyb, soustředění na hudební a rytmický doprovod, vnímání a prožívání rytmu, tempa a melodie. (ZŠ Borek, 2019)

#### ŠV4

**Výstupy:** žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech; posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky, reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti

#### **Učivo:**

- Pohybové hry: s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity, využití hraček a netradičního náčiní při cvičení, pohybová tvořivost.
- Základy gymnastiky: průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti.
- Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti: kondiční cvičení pro děti, kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, jednoduché tance, vyjádření melodie a rytmu pohybem.
- Průpravné úkoly: přetahy a přetlaky.
- Základy atletiky: rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem.

- Základy sportovních her: manipulace s míčem, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportu.
- Turistika a pobyt v přírodě: příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a chování v dopravních prostředcích při přesunu, ochrana přírody. (ZŠ Cehnice, 2017)

#### ŠV5

**Výstupy:** Jedná v duchu fair play při TV a sportu. Pojmenuje osvojované cviky a pojmenuje základní gymnastické nářadí a načiní. Umí kotoul a zvládá základy gymnastického odrazu. Cvičí s hudebním a rytmickým doprovodem. Vyjadřuje jednoduchou melodii rytmizovaným pohybem. Pojmenuje základní atletické disciplíny. Zná základní pravidla bezpečnosti při atletických činnostech a za pomoci učitele je dodržuje. Hází a chytá míč různými způsoby. Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích. Pojmenuje základní činnosti (plavecké způsoby) ve vodě. Dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti při plavání. Dodržuje zásady bezpečnosti při sáňkování a bobování.

#### Učivo:

- Pohybové činnosti: průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (minifotbal, vybíjená), soutěživé a kontaktní hry.
- Gymnastika: seznámení se základními pojmy – postoje, pohyby paží, nohou, trupu; Akrobacie – průpravná cvičení – kotoul vpřed, vzad; Kládinka – chůze s dopomocí; Přeskok – odraz snožmo, výskok do kleku a do dřepu; Hrazda – ručkování ve svisu
- Rytmické a kondiční cvičení pro děti: základní cvičení spojené s hudebním a rytmickým doprovodem, tance založené na taneční chůzi a běhu.
- Atletika: běh, skok, hod, zjednodušené startovní povely a signály, běžecká abeceda; Běh – běh 20 – 60 m, běh terénem, základy nízkého a vysokého startu; Skok – do dálky z rozběhu, spojení rozběhu s odrazem, skok do výšky z krátkého rozběhu; Hod – hod míčkem z místa, z chůze.
- Míčové hry: držení míče jednoruč, obouruč, manipulace s míčem, základní přihrávky rukou a nohou, základní pravidla míčových her.



- Turistika a pobyt v přírodě: chůze v terénu 8 km, chůze a běh po vyznačené trase.
- Plavání: základní hygiena při plaveckém výcviku, zásady bezpečnosti při plavání a při pohybu v areálu bazénu.
- Zimní sporty: průpravné cvičení pro seznámení se zimními sporty. (ZŠ Neznašov, 2014)

#### ŠV6

**Výstupy:** zvládá jednoduché pohybové činnosti, snaží se o jejich zlepšování, projevuje vůli po zlepšení úrovně své fyzické zdatnosti

#### **Učivo:**

- Pohybové hry s různým zaměřením.
- Základy atletiky: atletická abeceda, běh 50 m, hod míčkem.
- Základy gymnastiky: průpravná gymnastická cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti, šplh na tyči nebo na laně, překážkové dráhy; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení, pohybová tvořivost; cvičení s hudbou, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance.
- Základy sportovních her: manipulace s míčem, průpravné hry. (ZŠ Chotoviny, 2016)

#### ŠV7

**Výstupy:** ví, že gymnastika obsahuje základní druhy cvičení, které napomáhají ke správnému držení těla, ovlivňování pohyblivosti, umí se správně připravit na turistickou akci, dovede se orientovat v přírodě podle obratnosti a síly, zná alespoň pasivně základní pojmy osvojovaných cviků a dovede pojmenovat základní gymnastické nářadí a náčiní; ví, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze, umí kotoul, prosté skoky snožmo z trampolíny a zvládá základy gymnastického odrazu; ví, že cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem či zpěvem přináší radost, umí pojmenovat základní postoje, pohyby, kroky a konkrétní osvojované tance; umí vyjádřit jednoduchou melodii, rytmus a hlasitost doprovodu pohybem; zvládá základní estetické držení těla, umí 2 – 3 základní tanečky; ví, že běhy, skoky a hody jsou vedle plavání nejvhodnějšími přirozenými činnostmi, které všestranně ovlivňují organismus žáka; zná základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem; dovede

pojmenovat základní atletické disciplíny, zná základní pravidla bezpečnosti při atletických činnostech a za pomoci učitele je dodržuje, zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodů míčkem; zvládá základní způsoby házení a chytání míče a jiného náčiní, umí manipulovat s pálkou a jiným herním náčiním, umí dodržovat pravidla her; ví, proč je důležitá spolupráce při kolektivních sportech; ví, že turistika a pobyt v přírodě patří k nejzdravějším pohybovým aktivitám, zná zásady správného chování v přírodě, značek; ví, proč je nutné dodržovat hygienu v bazénu, má osvojené základní plavecké dovednosti, umí plavat jedním plaveckým stylem, zná a umí použít prvky sebezáchrany, dodržuje pravidla bezpečného pohybu u vodní plochy, zná zásady dopomoci tonoucímu; umí vytvořit jednoduché stavby ze sněhu, zná základní techniku lyžování a bruslení; ví, že je nebezpečné vstupovat na zamrzlou přírodní plochu bez dozoru dospělých osob

#### **Učivo:**

- Pohybové hry - s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost.
- Základy gymnastiky - průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti.
- Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti - kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičtým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance.
- Základy atletiky - rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem.
- Základy sportovních her - manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů.
- Turistika a pobyt v přírodě - přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody.
- Plavání - (základní plavecká výuka) hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu.

- Lyžování, bruslení (podle podmínek školy) - hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích. (ZŠ Lipno nad Vltavou, 2019)

#### ŠV8

**Výstupy:** žák ví o svých pohybových přednostech i nedostatcích a s pomocí učitele a rodičů je ovlivňuje, seznamuje se se základními pojmy osvojovaných cviků a gymnastického nářadí a náčiní, zná zásady správného sezení, držení těla a dýchání, soustředí se na přesné provedení pohybu, poznává činnosti akrobatické průpravy, učí se kotouly, prosté skoky snožmo z trampolíny, základy gymnastického odrazu, techniku běhu, skoku a hodů míčkem, manipulaci s míčem, různé hry, rytmická cvičení, plavat, orientovat v přírodě; osvojuje si základní pravidla her a spolupráci ve hře jedná v duchu fair play

#### Učivo:

- Příprava organismu.
- Zdravotně zaměřené činnosti.
- Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu.
- Pohybové hry - pravidla, zásady jednání a chování.
- Základy gymnastiky- průpravná cvičení, kotoul vpřed, vzad, akrobacie, cvičení na nářadí a s náčiním.
- Rytmické a kondiční cvičení pro děti- tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem, jednoduché tance.
- Základy atletiky - běh, skok a hod míčkem.
- Základy sportovních her- pravidla, zásady jednání a chování, spolupráce ve hře.
- Turistika a pobyt v přírodě - pohyb a orientace v terénu, zásady bezpečnosti a hygieny.
- Plavání- základní plavecké dovednosti. (ZŠ Maletice, 2017)

#### ŠV9

U této základní školy je patrné, že jednotlivé učivo se neustále opakuje. Bylo vybráno tak, aby se neopakovalo i zde, ale například „sportovní hry typu: Honička, Mrazík, Na chytače, Na třetího, Vybíjená - se zjednodušenými pravidly“, známe už z učiva prvního ročníku a zde je přesně tato definice opakována několikrát.

**Výstupy:** zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení, podle svých předpokladů zvládá osvojované činnosti, učí se vnímat a prožívat rytmus, tempo, melodii, poskočný krok, zvládá základní způsoby házení a chytání míče

**Učivo:**

- Cvičení se švihadly a míči.
- Dětské tanečky s říkadly (např. Cib, cib cibulěnka aj.).
- Rytmičké a kondiční formy cvičení pro děti.
- Kotoul vpřed, vzad – průpravná cvičení pro zvládnutí.
- Průpravná cvičení pro nácvik odrazu.
- Skoky odrazem snožmo.
- Výskok do vzporu dřepmo na švédskou bednu.
- Kladinka: chůze s dopomocí a průpravná cvičení na otočené lavičce.
- Seznámení s technikou šplhu na tyči.
- Pořadová cvičení – orientace v prostoru.
- Rychlý běh na 20 – 50 m.
- Běh v terénu do 10 min (podle úrovně žáků možno prokládat chůzí).
- Základy nízkého a polovysokého startu.
- Skok do dálky z místa, technika skoku.
- Technika hodů.
- Technika držení míče.
- Manipulace s míčem.
- Základní přihrávky míče rukou nebo nohou.
- Pohybové hry pro rozvoj představivosti a tvořivosti (na základě pohádek, vyprávění,...).
- Sportovní hry typu: Honička, Mrazík, Na chytače, Na třetího, Vybíjená se zjednodušenými pravidly.
- Závodů družstev i jednotlivců s různým zaměřením. (ZŠ Střelské Hoštice, 2019)

ŠV10

**Výstupy:** žák zná techniku hodů kriketovým míčkem, zná nízký start, zná princip štafetového běhu, nacvičí skok do dálky, účastní se atletických závodů, zvládne kotoul

vpřed, stoj na lopatkách apod., jednoduchá cvičení na žebřinách, umí skákat přes švihadlo, dokáže podbíhat dlouhé lano, provádí cvičení na lavičkách, uvědomuje si, že turistika a pobyt v přírodě patří k nejzdravějším pohybovým aktivitám, uvědomuje si, že plavání je jedná z nejzdravějších pohybových činností, umí pojmenovat základní činnosti (plavecké způsoby) ve vodě, zvládá vyjádřit melodii rytmem pohybu

**Učivo:**

- Jednoduché tanečky, základy estetického pohybu.
- Základy atletiky - rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu.
- Základy gymnastiky - cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti. Průpravná cvičení a úpoly.
- Turistika a pohyb v přírodě.
- Plavání – základní plavecká výuka. (ZŠ Zubčice, 2018)

### **3.3.6 RVP a ŠVP ZV – pohybové učení – 2. ročník**

Z předchozích okruhů je už jistě dobře patrné, které školy mají ŠVP ZV rozdělené podle RVP ZV na okruhy, budou tedy zmiňovány jen školy, které jsou rozdělené na první a druhý ročník.

#### RVP ZV

##### *Činnosti podporující pohybové učení*

- **„komunikace v TV** – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály
- **organizace při TV** – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí
- **zásady jednání a chování** – fair play, olympijské ideály a symboly
- **pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží
- **měření a posuzování pohybových dovedností** – měření výkonů, základní pohybové testy
- **zdroje informací o pohybových činnostech**“ (MŠMT, 2013, s. 78)

#### **ŠVP ZV – činnosti podporující pohybové učení – 2. ročník**

##### ŠV1

**Výstupy:** žák spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích, reaguje na základní pokyny a povely osvojované činnosti a její organizaci

##### **Učivo:**

- Pohybové hry a soutěžní hry.
- Znalost smluvených gest a signálů při pohybových činnostech. (ZŠ Žimutice, 2018)

##### ŠV2

**Výstupy:** reaguje na jednoduché povely a signály, zvládá jednoduché týmové činnosti a soutěže

##### **Učivo:**

- Bezpečnost- organizace, příprava a úklid náradí a náčiní, první pomoc.
- Hygiena při TV- vhodné a nevhodné pohybové činnosti, vhodné oblečení a obuv.

- Komunikace a organizace při TV- názvosloví, povely, signály.
- Pravidla her, soutěží fair play.
- Měření pohybových dovedností, pohybové testy. (ZŠ Chvalšiny, 2016)

### ŠV3

**Výstupy:** žák se snaží rozvíjet s pomocí učitele různé formy rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu; poznává komunikaci a organizaci v TV, reaguje na základní pokyny a povely, seznamuje se s hodnocením své práce, poznává zásady jednání a chování při TV, seznamuje se s pravidly zjednodušených pohybových činností, poznává měření a posuzování svých výkonů, sleduje informace týkající se sportu a seznamuje své spolužáky

#### Učivo:

- Cvičení strečinková.
- Pohybový režim žáka.
- Délka a intenzita pohybu, příprava organismu před a po zátěži.
- Napínací a protahovací cvičení.
- Správné držení těla.
- Správné zvedání zátěže.
- Relaxační cvičení.
- Poznává základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností.
- Základní organizace prostoru a činností ve známém prostředí fair play.
- Olympijské symboly a ideály.
- Pravidla her, závodů a soutěží.
- Měření výkonů.
- Základní pohybové testy.
- Smluvené signály, znamení, gesta (prostředky komunikace při TV a sportu).  
(ZŠ Borek, 2019)

### ŠV4

**Výstupy:** žák naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu, dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice k úspěchu družstva a dodržuje ji, rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče,

rozhodčího, diváka, sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, vyhodnotí je; spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech ve známých prostorách školy, zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení

**Učivo:**

- Komunikace v TV: tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, značky, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojování pohybových dovedností, reaguje na základní pokyny, povely.
- Organizace prostoru a pohybových činností: v nestandardních podmínkách, sportovní výstroj (výběr).
- Historie a současnost sportu: významné soutěže a sportovci, olympismus, symboly.
- Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech.
- Měřené výkonů a posuzování pohybových dovedností – měření, vyhodnocení.
- Zdroj informací o pohybových činnostech.
- Rytmická a kondiční cvičení.
- Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností: her, závodů, soutěží. (ZŠ Cehnice, 2017)

ŠV5

**Výstupy:** reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele, účastní se konkrétních her se zjednodušenými pravidly, jedná v duchu fair play při TV a sportu, pojmenuje osvojované cviky a pojmenuje základní gymnastické nářadí a náčiní, pojmenuje základní atletické disciplíny, spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích (ZŠ Neznašov, 2014)

ŠV6

**Výstupy:** spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích jedná v duchu fair-play, poznává základní tělocvičné pojmy (názvy tělocvičného nářadí a náčiní, názvy pohybových činností), reaguje s porozuměním na základní pokyny a povely učitele, upraví svou pohybovou činnost na základě učitelova pokynu, pojmenuje základní postoje



**Učivo:**

- Pohybové hry s různým zaměřením; soutěživé a štafetové hry.
- Honičky.
- Zásady jednání a chování v duchu fair-play.
- Organizace a bezpečnost cvičebního prostoru. (ZŠ Chotoviny, 2016)

**ŠV7**

**Výstupy:** používá základní tělocvičné názvosloví, reaguje na smluvené povely a signály a gesta učitele, zná základní pojmy označující používané náčiní, osvojované dovednosti, části hřiště a nejnámější sportovní hry, podřizuje se organizaci při TV, zná a chová se podle pravidel fair play, zná olympijské ideály a symboly, dodržuje základní pravidla chování při TV a sportu, ovládá pravidla her, závodů, soutěží a dodržuje je, podrobuje se vyjádření rozhodčího, zná základní pomůcky pro měření sportovních výkonů

**Učivo:**

- Komunikace v TV - základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály
- Organizace při TV - základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí
- Zásady jednání a chování - fair play, olympijské ideály a symboly
- Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností - her, závodů, soutěží
- Měření a posuzování pohybových dovedností - měření výkonů, základní pohybové testy
- Zdroje informací o pohybových - umí vyhledat důležité (zajímavé) informace o sportu – encyklopedie, noviny, internet (ZŠ Lipno nad Vltavou, 2019)

**ŠV8**

**Výstupy:** žák ví, že hra přináší radost a příjemné zážitky, zná některé pohybové hry a činnosti, které je schopen hrát se spolužáky i mimo tělesnou výchovu, zná základní pravidla osvojovaných her a dodržuje je, reaguje na smluvené povely, pokyny, signály, znamení a gesta učitele, pomáhá při přípravě a úklidu náradí a náčiní.

**Učivo:**

- Pohybové hry
- Základy sportovních her
- Základy jednání a chování
- Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností
- Organizace při TV
- Komunikace v TV (ZŠ Maletice, 2017)

**ŠV9**

**Výstupy:** žák cvičí podle pokynů, napodobování učitele nebo zdatného spolužáka dovede pojmenovat základní gymnastické náčiní a nářadí, reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci, pochopí jednoduché startovní povely a signály, zná základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem, dovede pojmenovat základní atletické disciplíny, pochopí základní organizační povely pro realizaci her, zná základní pojmy související s osvojovanými hrami a používaným náčiním, pochopí základní sportovní hry a jejich pravidla, jedná při hře v duchu fair play, respektuje výroky rozhodčího, spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích

**Učivo:**

- Tělovýchovná terminologie.
- Tělovýchovná gestikulace. (ZŠ Střelské Hoštice, 2019)

**ŠV10**

**Výstupy:** žák zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní, zná pojmy z pravidel sportů a soutěží, spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích, jedná v duchu fair play, zná a dodržuje základní pravidla her, je schopen soutěžit v družstvu, je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo

**Učivo:**

- Tělocvičné pojmy – komunikace v TV.
- Vztah ke sportu – zásady jednání a chování – fair play.

- 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. (ZŠ Zubčice, 2018)

## 4 Syntetická část práce

V této části práce se budeme věnovat obsahu jednotlivých ŠVP. Nejdříve se budeme zabývat městskými školními vzdělávacími programy a jejich konkrétnímu obsahu.

### 4.1 Syntéza ŠVP ZV městských základních škol – 1. ročník

#### Základy gymnastiky

##### RVP ZV

- **základy gymnastiky** – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti

##### ŠM1

**Výstupy:** žák využívá nabízené příležitosti pro aktivní cvičení, reaguje na základní pokyny a povely, při vyučovací hodině zvládá základní, jednoduché, individuální druhy cvičení a činnosti prováděné ve skupině, uplatňuje základní pravidla hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech

##### Učivo:

- Akrobacie - cvičení na žíněnkách, průpravná cvičení pro kotoul vpřed, kotoul vpřed; Přeskok – trampolínka, výskok a seskok na sníženou bednu; Hrazda - ručkování ve svisu; Kladinka - chůze s dopomocí.

##### ŠM2

##### Učivo:

- Základy gymnastiky - průpravná cvičení pro kotouly, cvičení na lavičkách, žebřinách, se švihadly.

##### ŠM3

**Výstupy:** dbá na správné držení těla, provádění cviků a na správné dýchání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady kotoul vpřed, stoj na lopatkách, jednoduchá cvičení na žebřinách, skáče přes švihadlo přiměřeně možností, dokáže podbíhat lano, provádí cvičení na lavičkách a na švédské bedně, osvojil si názvy tělocvičného nářadí a náčiní, vyjadřuje jednoduchý rytmický pohyb, zvládá koordinovat pohyb přiměřeně svému věku

**Učivo:**

- Cvičení během dne.
- Cvičení na náradí.
- Cvičení s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti.
- Jednoduché tanečky.
- Pořadová cvičení, nástup.

ŠM4

**Výstupy:** nacvičuje základní gymnastické prvky

**Učivo:**

- Kotoul vpřed a vzad.
- Stoj na lopatkách.

ŠM5

Tento ŠVP ZV je pro první ročník vytvořen jako jedna krátká tabulka, kde se bohužel gymnastika nezmiňuje vůbec, ani žádný text tomuto učivu nenaznačuje.

ŠM6

**Výstupy:** seznamuje se se základními pojmy, názvy používaného náčiní a náradí, snaží se je používat, provádí průpravná cvičení ke šplhu na tyči, zvládá průpravná gymnastická cvičení, seznamuje se s cvičením zaměřeným na zpevnování svalových skupin; akrobacie – provádí průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed i vzad; přeskok – provádí průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z trampolíny, seznamuje se s odrazovou a dopadovou technikou; nízká kladina – provádí chůzi s dopomocí; hrazda – provádí ručkování ve svisu, nacvičuje svis vznesmo s dopomocí

**Učivo:**

- Základní pojmy.
- Průprava.
- Akrobacie.
- Přeskok.
- Nízká kladina.
- Hrazda.

## ŠM7

**Výstupy:** dodržuje bezpečnost při gymnastických cvičeních, dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru, reaguje na základní pokyny a gesta učitele, zvládá alespoň pasivně základní pojmy osvojených cviků, zvládá základní gymnastické držení těla, zvládá kotoul vpřed, zvládá základy gymnastického odrazu, zvládá základy chůze na lavičce s dopomocí učitele, zvládá základy šplhu s dopomocí učitele

### Učivo:

- Základní pojmy.
- Základní bezpečnostní pravidla při gymnastickém cvičení.
- Vhodné oblečení pro gymnastiku.
- Základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného náčiní a nářadí.
- Gymnastické držení těla.

## ŠM8

### Učivo:

- Základy gymnastiky - průpravná cvičení, akrobacie, přeskoky, hrazda, kladina, cvičení s nářadím, žebřiny, šplh.

## ŠM9

Tato základní škola nezmiňuje gymnastiku ve svém plánu.

## ŠM10

### Učivo:

- Jednoduché základy gymnastiky- průpravná cvičení, cvičení s náčiním, pohyb s hudbou, jednoduché tanečky.

Často se v učivu gymnastiky objevuje průprava a samotné provedení kotoulu. Kotoul vpřed je pro děti prvního ročníku zvládnutelný, vzad bychom mohli v prvním ročníku určitě vynechat. Můžeme se zde setkat s ručkováním ve svisu na hrazdě. V dnešní době to je pro žáky velice náročné, raději bychom pro tento cvik zmínili například s dopomocí učitele nebo například lavičky. Ve svisu je zvládnutelná pro žáky prvního stupně spíše krátká výdrž, na ručkování je ještě čas počkat.

Nebylo by špatné zařadit k učivu pro 1. ročník Cvičení s krátkým švihadlem. Mohly by to být zatím jen průpravné cviky, které by byli jako příprava na samotné

skákání přes švihadlo. Skvělým cvikem jsou přeskoky přes kroužící švihadlo, kde si žáci osvojí techniku odrazu a rozvíjí odrazovou sílu nohou. Tyto přeskoky slouží k posilování svalů plosky nohou, svalů na přední straně stehna, svalů lýtkových i svalů hýžděových kromě toho i zvýší funkci vnitřních orgánů, zvláště dýchání a oběhového a srdečního systému. Abychom dosáhli požadovaného účinku, je vhodné tyto průpravné přeskoky implementovat do hodin častěji. K nácviku odrazu bychom měli zvolit i jednoduché překážkové dráhy, kde je cílem přeskakovat a nacvičit odraz.

Do gymnastiky nebo kondičních cvičení bychom mohli také zařadit cvičení s plnými míči. Pro žáky mladšího školního věku používáme plné míče o hmotnosti 1 až 2 kg. Těžší plné míče můžeme výjimečně používat jen ke kutálení nebo k válení. Cvičení s plným míčem přispívá k posílení svalů pletence pažního, svalů trupu, ale při mnohonásobném opakování cviků má převážně posilovací význam. Cvičení s tímto typem míče můžeme používat k rozvíjení mnoha dovedností: uchopování, přemísťování, udávání směru, zrychlení, zastavování, zvedání apod. Je nutné dbát zvýšenou pozornost a mít pevnou organizaci. Velice snadno totiž může dojít k úrazu.

Dobrym průpravným nářadím jsou také lavičky. Nabízejí velikou škálu jejich využití, jako jsou například překážky, ke skupinovým cvičením nebo k činnostem průpravného a kondičního charakteru.

Mezi další výborné vybavení patří žebřiny. Ve většině škol jsou žebřiny umístěny ve větším počtu těsně vedle sebe, což umožňuje zaměstnat větší počet žáků. Lze je nejlépe využít k lezení, vylézání a slézání.

Vhodným nářadím je bedna. Díky tomu, že má snadno nastavitelnou výšku, lze žáky s bednou seznamovat zpočátku jen formou přebíhání. Můžeme jí rozložit a vytvořit pro žáky překážkovou dráhu, kde jí žáci mohou jednotlivé díly probíhat, prolézat, podlézat, proskakovat i zvedat a nosit. Při používání bedny je samozřejmě nutné brát zřetel na bezpečnost. Dostupné místo je potřebné zajistit poskytováním záchrany a žíněnkami a poučit žáky o bezpečnosti používání bedny.

Často se v plánech setkáváme s akrobacií. V prvním ročníku bychom se měli zaměřit na jejich průpravné cviky, jako jsou například seskoky a doskoky. U nich je důležité dbát na pružnou podložku na doskoku. Doskoky jsou součástí mnoha gymnastických cviků, ale je důležité dbát na správné provedení. Špatný doskok by totiž mohl mít nepříznivý vliv na dolní končetiny, která se projevuje zborcením klenby nožní.

Musíme dbát na to, aby žáci nedoskakovali na celá chodidla, na neupravenou plochu nebo nerovné žíněny.

### **Základy atletiky**

RVP ZV

- **základy atletiky** – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem

ŠM1

**Výstupy:** žák si uvědomuje důležitost každodenního pohybu pro zdraví, využívá nabízené příležitosti pro aktivní cvičení, reaguje na základní pokyny a povely při vyučovací hodině, uplatňuje základní pravidla hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech

**Učivo:**

- Běh: nízké a vysoké starty, běh na 50 m, vytrvalostní běh (časově omezený).
- Skok: skok do dálky z místa odrazem sounož, skok do dálky z rozběhu odrazem jednož, přeskok nízké překážky.
- Hod: hod kriketovým míčkem.

ŠM2

**Učivo:**

- Základy atletiky - rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky, hod míčkem

ŠM3

**Výstupy:** zvládá základní přípravu organismu před cvičením, osvojí si běžeckou abecedu, používá protahovací a napínací cviky pro zahřátí a uvolnění, učí se techniku hodu kriketovým míčkem, zná nízký start, zvládá průpravu skoku do dálky dle individuálních schopností

**Učivo:**

- Rychlý běh.
- Skok daleký.
- Hod kriketovým míčkem.



- Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu.

#### ŠM4

**Výstupy:** žák hází a chytá, nacvičuje správnou techniku běhu, chápe techniku odrazu

**Učivo:**

- Házení a chytání: chytání a házení lehkého míče větších velikostí.
- Běh: běh na krátkou vzdálenost (50 m), práce paží.
- Odraz: odraz jedné i obou nohou.

#### ŠM5

Tento ŠVP ZV je pro první ročník vytvořen jako jedna krátká tabulka, kde se bohužel atletika nezmiňuje vůbec, ani žádný text tomuto učivu nenaznačuje.

#### ŠM6

**Výstupy:** žák se seznamuje se základními pojmy správných názvosloví a startovními povely a signály, provádí skok do dálky z místa i z rozběhu, provádí sprint, základy nízkého a polovysokého startu, vytrvalostní běh prokládaný chůzí, seznamuje se s technikou hodů z místa i z chůze, využívá k hodům různá náčiní

**Učivo:**

- Běh.
- Skok.
- Hod.

#### ŠM7

**Výstupy:** dodržuje pravidla při atletických činnostech, dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru, reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele, zvládá základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem, zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodů míčkem

**Učivo:**

- Základní pojmy týkající se běhů, skoků a hodů, názvy částí atletického hřiště.
- Základy bezpečnosti při atletických činnostech.
- Zjednodušené startovní povely a signály.
- Vhodné oblečení pro atletické činnosti.

- Běh: průpravná cvičení pro běžeckou rychlost a vytrvalost, rychlý běh na 20 až 40 m, motivovaný běh v terénu až do 5 minut (běh prokládaný chůzí, souvislý běh podle úrovně žáků).
- Skok: průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti, odraz z místa, skok do dálky z místa.
- Hod: průpravná cvičení pro hod kriketovým míčkem, hod míčkem z místa.

#### ŠM8

**Výstupy:** zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení

#### Učivo:

- Základy atletiky - rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok z místa, z rozběhu, hod míčkem.

#### ŠM9

**Výstupy:** zvládá základní techniku běhu a hodu míčkem

#### Učivo:

- Průpravná cvičení pro běh a hod, startovní povely a signály.

#### ŠM10

#### Učivo:

- Základy atletiky - průpravné atletické činnosti.

U atletiky se jednotlivé učivo velice často opakuje. Snad jen v jednom případě jsou, jako učivo atletiky jen základní pojmy, které žákům první třídy nic neříká. Podle toho, jak popsala základní škola výuku atletiky se žáci naučí jen základní pojmy a žádné praktické atletické dovednosti. V ostatních plánech přichází atletika v prvním ročníku zvládnutelná. Jediné, na čím se můžeme pozastavit, je běh v terénu na 5 minut. Jestliže je prokládan chůzí, můžeme ho považovat za zvládnutelný pro všechny žáky, v případě, že jde jen o běh, každý žák by tento požadavek nejspíše nezvládl. Jednotlivé plány se inspirují RVP ZV, někdy až doslovně. V prvním ročníku se nesetkáme vůbec se skokem do výšky, který je zmíněn v RVP, avšak je rozumné jej zařadit až ve vyšších ročnících. Dle Belšana (1984) ani skok do výšky nepatří do učiva prvního a druhého ročníku.

Atletika je základem všestranné tělesné přípravy žáků mladšího školního věku. Běh, skoky a házení jsou přirozená cvičení všestranné účinnosti, která zaměstnávají všechny hlavní svalové skupiny, což vede k rozvoji základních pohybových schopností - rychlosti, dynamice, obratnosti a síle. Jsou pohybovým obsahem většiny pohybových činností, proto je také považujeme za nejdůležitější učivo tělesné výchovy.

Běh považujeme za základní pohyb, proto dbáme na rozvíjení jeho správné techniky a snažíme se vyvarovat nejčastějším chybám. Běh je také výborná aktivita, při které se zapojí všichni žáci.

Hod míčkem z místa je skvělá činnost, kterou lze provozovat v podstatě všude. Na procházce můžeme správnou techniku například procvičovat. Je důležitou přípravou k rozvíjení obratnosti a celkové koordinace rychlosti a švihů paže.

### **Plavání**

Plavání se objevuje jen v některých ŠVP ZV v prvním ročníku, proto zde rozebereme jen ty, ve kterých se plavání nebo plavecký výcvik vyskytuje.

#### RVP ZV

- **plavání** – (*základní plavecká výuka*) hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu

#### ŠM6

**Výstupy:** žák se adaptuje na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku

#### **Učivo:**

- Hygiena plavání.
- Adaptace na vodní prostředí.
- Základní plavecké dovednosti.
- Jeden plavecký způsob (plavecká technika).
- Prvky sebezáchrany a bezpečnost.

#### ŠM9

**Výstupy:** překonává strach z vody, dýchá do vody, dodržuje hyg. zásady, spolupracuje se skupinou, adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s ind. předpoklady základní plavecké dovednosti

**Učivo:**

- Průpravné činnosti u vody, ve vodě hry.

ŠM10

**Učivo:**

- Plavání (základní plavecká výuka) – hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti.

U plavání v prvním ročníku si nelze nevšimnout, že většina škol je do tohoto ročníku ani nezařadila. Dvě z deseti škol jej popsali velice stručně, ale musíme uznat, že v prvním ročníku je nejdůležitější, aby se žáci seznámili s vodním prostředím a vytvořili si k němu kladný vztah. Základní škola J. K. Tyla cituje RVP ZV a nevynechala z jeho znění jediný bod, u Základní školy Mikuláše z Husí Tábor najdeme v učivu minimální zmínky o plavání a jeho výuce, ale obsah RVP lze najít ve výstupech.

**Základy sportovních her**

RVP ZV

- **základy sportovních her** – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů

ŠM1

Základní škola Dukelská v prvním ročníku podle jejich ŠVP ZV vůbec nemá zařazené sportovní hry.

ŠM2

**Učivo:**

- Základy sportovních her - manipulace herním náčiním odpovídajícím věku jednotlivce, průpravné hry, vybíjená (zjednodušená pravidla).

ŠM3

**Výstupy:** žák spolupracuje při jednoduchých týmových činnostech a soutěžích, přiměřeně svým schopnostem zvládá přihrávku jednoruč a obouruč i přihrávku nohou, účastní se základních průpravných her, je schopen soutěžit v družstvu, je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo

**Učivo:**

- Základy sportovních her.

- Míčové hry a průpravná cvičení.
- Pohybové hry s míči a talíři.
- Pohybová tvořivost, netradiční náčiní.
- Zásady chování při hře.

#### ŠM4

**Výstupy:** spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích, hází a chytá

#### **Učivo:**

- Základy sportovních her – míčové hry a pohybové hry.
- Dodržování zjednodušených pravidel.
- Chytání a házení lehkého míče větších velikostí.

#### ŠM5

V tomto ŠVP ZV nelze najít v prvním ročníku žádné sportovní hry.

#### ŠM6

**Výstupy:** žák se seznamuje se sportovním náčiním, částmi hřiště; osvojuje si základní sportovní hry, provádí nácvik držení a přihrávek jednoruč a obouruč, ovládá přihrávky rukou a nohou

#### **Učivo:**

- Základní pojmy, základní hry, činností s míčem, pravidla.

#### ŠM7

**Výstupy:** zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti

#### **Učivo:**

- Základní pojmy, náčiní.
- Oblečení pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště.
- Základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách.
- Vlastní nácvik.
- Držení míče jednoruč a obouruč.
- Manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti, základní přihrávky rukou.
- Základní sportovní hry-vybíjená (se zjednodušenými pravidly, na malém hřišti).

## ŠM8

### **Učivo:**

- Základy sportovních her - manipulace s míčem, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů.

## ŠM9

**Výstupy:** ovládá základní způsoby házení a chytání míče

### **Učivo:**

- Základy sportovních her.

## ŠM10

### **Učivo:**

- Základy sportovních her - průpravné hry, základy, manipulace s míčem.

U sportovních her je zvláštní, že je některé školy v prvním ročníku základní školy úplně vynechaly. Přitom jsou důležitým prostředkem tělesné výchovy a mnoho žáků se sportovním hrám věnuje více než jiným pohybovým činnostem. U většiny plánů je učivo nicneříkající. Které sportovní hry se hrají? To si můžeme jen domyslet. Oproti RVP ZV často chybí herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů. Poslední bod je velice důležitý, aby si žáci vytvořili všeobecný přehled o pravidlech jednotlivých minisportů a mohli se případně pro nějaký rozhodnout do budoucna. Některé školy považují za splněné, když napíší jen základy sportovních her, ale to určitě není vše, co je třeba ve školním vzdělávacím programu zmínit.

Nácvik sportovních her je soustředěn do vyšších ročníků, to ale nemění nic na tom, že by se měli hrát zjednodušené hry už od prvního ročníku. V prvním a druhém ročníku je hlavním úkolem přiměřené zvládnutí základních herních činností a dovedností.

Do prvního ročníku bychom měli určitě zařadit průpravná cvičení s míčem, která se v některých plánech zmiňují. Je důležité dbát na správné držení míče, naučit žáky, aby stále sledovali míč. Jednoduché činnosti a dovednosti nacvičujeme nejprve ve zjednodušených podmínkách tj. na místě apod. Musíme žáky nejprve naučit přihrávky (jednoruč i obouruč), chytání míče a poté driblink.

## Pohybové hry

RVP ZV

- **pohybové hry** – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost

ŠM1

**Výstupy:** žák si uvědomuje důležitost každodenního pohybu pro zdraví, zná některé pohybové hry, je schopen je hrát se spolužáky ve škole, uplatňuje základní pravidla hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech

**Učivo:**

- Honičky.
- Hry během: bez náčiní, s náčiním.
- Jednoduché míčové hry: vytloukaná (vybíjená bez kapitána), přehazovaná.
- Hry na sněhu (dle sněhových podmínek).
- Základní pravidla osvojovaných her.

ŠM2

**Učivo:**

- Pohybové hry – s různým zaměřením.

ŠM3

U ZŠ Matice školské se pohybové hry vůbec nevyskytují. Můžeme zde najít jen sportovní hry a u těch se zastavíme až později.

ŠM4

**Výstupy:** Spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích

V učivu se opět zmiňuje tento ŠVP ZV jen o sportovních hrách, ne o hrách pohybových.

ŠM5

**Výstupy:** žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení, spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích

## ŠM6

**Výstupy:** žák se seznamuje se základními pojmy souvisejícími s osvojovanými činnostmi, hrami a používaným náčiním a nářadí, snaží se některé pohybové hry hrát se spolužáky i mimo TV, uvědomuje si možná nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit, osvojuje si základní pravidla jednoduchých her, využívá předmětů denní potřeby k pohybovým hrám

### Učivo

- Znalost her.
- Spojení pohybu s hudbou.
- Pravidla náčiní a nářadí.

## ŠM7

**Výstupy:** uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit, zvládá některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky zvládá v pohybové hře využít i hračky a jiné předměty (mimo tělocvičné náčiní)

### Učivo:

- Základní pojmy související s osvojovanými hrami a používaným náčiním.
- Základní organizační povely pro realizaci her.
- Základní pravidla osvojovaných her.
- Bezpečnost při různých druzích her a v různých podmínkách.
- Využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám.

## ŠM8

**Výstupy:** zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení

### Učivo:

- Pohybové hry - s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost.

## ŠM9

**Výstupy:** zná některé pohybové hry a je schopen je hrát samostatně i mimo tělesnou výchovu

**Učivo:** Zde konkrétní zmínka o pohybových hrách v učivu absolutně chybí.



**Učivo:**

- Pohybové hry – pohybové činnosti jednotlivce, dvojic, skupin s různým zaměřením a využitím různého náčiní i bez něho. Motivační, tvořivé, napodobivé hry, vlastní modifikace.

U pohybových her si nelze nevšimnout toho, že u většiny škol buď chybí jediná zmínka, nebo je jen stručně naznačeno, že se hraje v hodinách hry s různým zaměřením. Pro čtenáře je to však nic neříkající pojem. Na co jsou hry zaměřené? Co žáci při hrách rozvíjejí? Přitom jsou pohybové hry velice důležitým faktorem v prvním ročníku, protože mnohé hry žáci znají z předškolního vzdělávání a tudíž je pro ně přechod při používání pohybových her mnohem snazší. Polovina městských škol pohybové hry úplně vynechala. Polovina městských škol pohybové hry úplně vynechala. Podle RVP ZV k nim patří využití hraček a netradičního náčiní při cvičení, na které se ale často při tvorbě ŠVP ZV zapomínalo.

Pohybovou hru chápeme jako výchovně zaměřenou a soutěživou činnost, která má pevně předem dohodnutá pravidla.

Drobné hry jsou u žáků velice oblíbené jak pro jejich jednoduchost pravidel, tak pro jejich přitažlivý pohybový obsah. Musíme dbát na hlediska: přiměřenost obsahu hry věku žáků, možnost realizovat hru v jednoduchých podmínkách, možnost zapojit do hry co nejvíce žáků najednou a účinnost a funkčnost pohybového obsahu. Musíme být trpěliví, protože ne vždy určitou hru pochopí žáci hned na začátku. Vždy se najde někdo, kdo je do hry zapojen spíše pasivně, a proto je důležité hru pečlivě vysvětlit a vybrat takovou hru, aby se museli žáci zapojit všichni a zároveň je to i bavilo. Neměli bychom dopustit, aby se hra stala záležitostí výjimečných jedinců.

Zde jsou příklady pár her, které se dají v první třídě použít:

Honičky – lze použít mnoho druhů honiček:

- Barevná – je vyhlášená barva záchrany, a když se jí žáci drží, nemůže je nikdo chytit
- Na Mrazíka – kdo je chycen „zmrzne“ a zachránit ho může ten spolužák, který ho podleze
- Rybičky, rybáři – jsou dva rybáři a ti musí chytit, co nejvíce „rybiček“

- Hon na zajíce – žáci stojí v kruhu a jsou rozděleni podle čísel na „jedničky, dvojky, trojky“, uprostřed je myslivec, který číhá a řekne jedno číslo, všichni žáci s určitým číslem si musí vyměnit místo a pokud někoho myslivec chytí, stane se myslivcem on  
Hry s míčem

- Všichni proti všem – vybíjená bez kapitánů

- Chytrá házená – žáci vytvoří dva kruhy a přihrávají si, vždy když někdo chytí a hodí míč jinému, sedne si, vyhrává tým, který první sedí

- Trefíš se? – učitel pošle medicinbal mezi dvěma nastoupenými skupinami žáků, každý z nich se snaží medicinbal trefit a počítat si své body, vyhrává ten, kdo má nejvíce bodů

### **Turistika a pobyt v přírodě**

RVP ZV

• **turistika a pobyt v přírodě** – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody

ŠM6

**Výstupy:** pomáhá při ošetření drobných poranění, dovede pomoci při přípravě a likvidaci tábořiště, seznamuje se se zásadami bezpečnosti a hygieny, dodržuje pitný režim, osvojuje si základy dopravní výchovy a jízdy na kole

**Učivo:**

- Turistika a pobyt v přírodě, pohyb v terénu, bezpečnost a hygiena, jednoduchá orientace.

ŠM8

**Učivo:**

- Turistika a pobyt v přírodě - přesun do terénu a chování v přírodě, chůze v terénu, orientace v terénu, ochrana přírody - pořadová cvičení.

ŠM9

**Výstupy:** umí se připravit na turistickou akci

**Učivo:**

- Turistika.

ŠM10

**Učivo:**

- turistika a pobyt v přírodě - chování v přírodě, ochrana, chůze v terénu

U Turistiky a pobytu v přírodě je jasné, že to mezi základními školami není moc moderní téma, i když je to velká škoda. Pouze tři školy zařadily turistiku do školního vzdělávacího programu pro první ročník. Vhodná by byla výuka v přírodě alespoň dvakrát za rok. Je důležité vybrat vhodné přírodní prostředí. Učitel musí být včas seznámen s prostředím, před tím než tam výuka vůbec bude probíhat. Musí být seznámen s pochodovou trasou, porostem a komunikací v místech turistické destinace. Před samotným pochodem je důležité si připravit časový harmonogram pro učitele, žáky i rodiče, aby byli řádně seznámeni s návratem do školy. Je samozřejmostí být na pochod řádně vybaven jak učitel i jako žák. U výbavy žáka je povinností učitele dát doporučený seznam věcí, aby nedošlo ke zbytečným problémům. Takovýto pochod může být skvělou mezipředmětovou činností a činností vhodnou pro zlepšení třídního klima.

### **Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti**

U většiny škol rytmické a kondiční formy cvičení pro děti jako takové nenajdeme. Mnohdy se s nimi setkáme v gymnastice formou jednoduchých tanců. I tento okruh je důležitý proto, aby žáci v sobě našli cit pro estetiku a rytmiku. Jejich úkolem je formovat přechod od pohybů bezděčných a spontánních k pohybům vědomým a konaným s představou o jejich rozsahu. V plánech je jen zmíněný například taneček nebo jen rytmické a kondiční formy cvičení pro děti. Jen málokdo si pod tímto pojmem dovede něco představit. Do ŠVP ZV bychom raději zařadili například konkrétní tanečky nebo jiné formy, aby si i čtenář laik mohl udělat nějakou představu o učivu.

RVP ZV

- **rytmické a kondiční formy cvičení pro děti** – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance

ŠM3

#### **Učivo:**

- Jednoduché tanečky.

ŠM6

**Výstupy:** žák se snaží rozpoznávat hudební a rytmický doprovod

**Učivo:**

- Rytmické a kondiční formy cvičení.

ŠM7

**Učivo:**

- Rytmická a kondiční gymnastika: zásady bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytmičtí, základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla), rytmičtovaný pohyb, nápodoba pohybem, tvořivé vyjádření rytmu pohybem.

ŠM8

**Učivo:**

- Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti - kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičtým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance.

ŠM9

**Výstupy:** zvládá 2 základní tanečky

**Učivo:**

- Rytmické gymnastické činnosti s hudbou, tanec.

Do výuky v prvním ročníku ZŠ by měla být zařazena určitě rytmičtá gymnastika a tanec. Žáci jsou z předškolního vzdělávání zvyklí mít tuto průpravu a mají ideální věk na tuto tematiku v hodinách tělesné výchovy. Ve vyšších ročnících bude obtížnější toto učivo zařadit, protože bude žáky méně bavit nežli v prvním ročníku. Rytmičtá a kondiční formy cvičení pro děti rozvíjí fantazii dětí a lze ji zařadit i do mimopředmětových vztahů. Zdaleka ne každá škola tyto formy výuky zařadila a je to chyba. Žáky obzvlášť v prvním ročníku baví tanečky na písni, které si mohou společně k tanci zpívat.

**Průpravné úpoly**

RVP ZV

- **průpravné úpoly** – přetahy a přetlaky

ŠM6

**Výstupy:** nacvičuje přetahy a přetlaky, uvědomuje si základy uvolňování a zpevňování těla

**Učivo:**

- Základní formy průpravných úpolů.

ŠM7

**Učivo:**

- Úpoly: přetahy a přetlaky.

ŠM8

**Učivo:**

- Průpravné úpoly - přetahy a přetlaky.

Zde jasně vidíme, kolik škol se úpoly vůbec zabývá a jakou formou. S obeznámením úpolů s žáky bychom měli začít, až když řádně známe prostředí tělocvičny a žáci striktně dodržují pokyny vyučujícího. Předejdeme tak možným zraněním. Z tohoto důvodu bychom měli průpravné úpoly zařadit raději do druhého pololetí, kdy už budeme mít jistotu, že žáci i vyučující znají prostředí třídy i tělocvičny.

**Lyžování a bruslení**

RVP ZV

- **lyžování, bruslení** (*podle podmínek školy*) – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích

ŠM1

**Učivo:**

- Hry na sněhu (dle sněhových podmínek).

ŠM6

**Výstupy:** žák se seznamuje se základy techniky bruslení**Učivo:**

- Bruslení, bezpečnost, průpravná cvičení.

U lyžování a bruslení je zřejmé, že záleží na podmínkách školy. Jen dvě školy zařadily tuto tematiku do svého programu. Hry ve sněhu jsou rozhodně snadnější forma aktivit v zimním prostředí, jelikož není třeba speciálního prostředí. V prvním ročníku bychom určitě nejprve zařadili hry ve sněhu a bruslení. Lyžování bychom zařadili až do ročníků vyšších. U her ve sněhu je důležité dbát na bezpečnost, seznámit žáky možným nebezpečím na ledě.

## 4.2 Syntéza ŠVP ZV vesnických základních škol – 1. ročník

### Základy gymnastiky

#### RVP ZV

**základy gymnastiky** – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti

#### ŠV1

##### Učivo:

- Gymnastika: základy akrobacie, kotoul vpřed, přeskok (nácvik odrazu z můstku na nízkou švédskou bednu), kladinka – chůze s pomocí, cvičení na žebřinách.

#### ŠV2

**Výstupy:** žák reaguje na jednoduché povely a signály, respektuje význam přípravy organismu před cvičením, snaží se o správné provádění cviků pod vedením učitele, dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech v gymnastice, dodržuje pokyny pro bezpečnost při pohybových činnostech, snaží se o správné provádění cviků pod vedením učitele, dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech v gymnastice

##### Učivo:

- Gymnastika - Průpravná cvičení – cvičení na nářadí odpovídající velikosti – kruhy, hrazda koza, švédská bedna, trampolína, žebřiny, kladina; akrobacie – žíněny; jednotlivé cviky, názvosloví cviků; pohybové hry s různým zaměřením; netradiční pohybové hry – využití hraček a netradičního náčiní.

#### ŠV3

**Výstupy:** žák poznává, že gymnastika obsahuje základní druhy cvičení, které napomáhají správnému držení těla, ovlivňování pohyblivosti, obratnosti a síly, seznamuje se (zatím pasivně) se základ. pojmy osvojovaných cviků, učí se průpravná cvičení pro kotoul vpřed a odraz z trampolínky, nacvičuje chůze s dopomocí na kladince, seznamuje se s gymnastickým odrazem

**Učivo:**

- Základy gymnastiky: základní cvičební polohy a postoje, průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed, kotoul vpřed, průpravná cvičení pro odraz z trampolíny, chůze s dopomocí na kladince, základy gymnastického odrazu.

## ŠV4

**Výstupy:** žák se seznamuje se základními druhy gymnastických cvičení, osvojuje si základní gymnastická nářadí a náčiní, žák je veden ke správnému vnímání rytmu a pohybu, zvládnutí základních tanečních kroků a cvičení s hudbou, zvládá základy estetického držení těla

**Učivo:**

- Gymnastika: akrobacie, průpravná cvičení pro kotoul vpřed, stoj na lopatkách, přeskoky přes díly bedny, skoky prosté, odrazem snožmo z trampolíny, můstku, výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu, slalom mezi díly, kladinka, lavička – chůze bez dopomoci, přeskoky, poskoky, rovnovážná poloha, hrazda - ručkování ve svisu; švihadlo, podbíhání, nácvik techniky šplhu, výdrž ve svisu na laně.

## ŠV5

**Výstupy:** Pojmenuje osvojované cviky a pojmenuje základní gymnastické nářadí a načiní. Umí kotoul a zvládá základy gymnastického odrazu.

**Učivo:**

- Gymnastika: seznámení se základními pojmy – postoje, pohyby paží, nohou, trupu; Akrobacie – průpravná cvičení – kotoul vpřed, vzad; Kladinka – chůze s dopomocí; Přeskok – odraz snožmo, výskok do kleku a do dřepu; Hrazda – ručkování ve svisu.

## ŠV6

**Učivo:**

- Základy gymnastiky: průpravná gymnastická cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti šplh na tyči, překážkové dráhy, využití hraček a netradičního náčiní při cvičení, pohybová tvořivost, cvičení s hudbou, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance.

## ŠV7

**Výstupy:** ví, že gymnastika obsahuje základní druhy cvičení, které napomáhají ke správnému držení těla, ovlivňování pohyblivosti, umí se správně připravit na turistickou akci, dovede se orientovat v přírodě podle obratnosti a síly, zná alespoň pasivně základní pojmy osvojovaných cviků a dovede pojmenovat základní gymnastické nářadí a náčiní; ví, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze, umí kotoul, prosté skoky snožmo z trampolíny a zvládá základy gymnastického odrazu

### Učivo:

- Základy gymnastiky - průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti.

## ŠV8

**Výstupy:** žák ví o svých pohybových přednostech i nedostacích a s pomocí učitele a rodičů je ovlivňuje, seznamuje se se základními pojmy osvojovaných cviků a gymnastického nářadí a náčiní, zná zásady správného sezení, držení těla a dýchání, soustředí se na přesné provedení pohybu, poznává činnosti akrobatické průpravy, učí se kotouly, prosté skoky snožmo z trampolíny, základy gymnastického odrazu

### Učivo:

- Základy gymnastiky- průpravná cvičení, kotoul vpřed, vzad, akrobacie, cvičení na nářadí a s náčiním.

## ŠV9

### Učivo:

- Kotoul vpřed, vzad – průpravná cvičení pro zvládnutí.
- Průpravná cvičení pro nácvik odrazu - skoky odrazem snožmo.
- Výskok do vzporu dřepmo na švédskou bednu.
- Kladinka: chůze s dopomocí a průpravná cvičení na otočené lavičce.
- Seznámení s technikou šplhu na tyči.

## ŠV10

**Výstupy:** zvládne kotoul vpřed, stoj na lopatkách apod., jednoduchá cvičení na žebřinách, umí skákat přes švihadlo, dokáže podbíhat dlouhé lano, provádí cvičení na lavičkách



**Učivo:**

zvládne kotoul vpřed, stoj na lopatkách apod., jednoduchá cvičení na žebřinách, umí skákat přes švihadlo, dokáže podbíhat dlouhé lano, provádí cvičení na lavičkách.

U vesnických základních škol je na první pohled zřejmé, že mají své plány daleko rozsáhlejší než plány škol městských. Každá škola z těchto škol vybrala konkrétní cviky například v akrobacii, vyjmenovala alespoň jedno cvičení s nářadím. Všechny tyto školy se řídí RVP ZV a ještě každá z nich dodala něco navíc. Veškeré učivo obsažené v jednotlivých plánech je pro první ročník základních škol zvládnutelné.

Cílem gymnastiky je tělesný a pohybový rozvoj. Gymnastická cvičení působí na celý pohybový aparát člověka. Má velký význam pro kondici a pozitivní zdravotní účinky na celé tělo. Díky těmto důvodům je důležité zařadit gymnastiku už od prvního ročníku základní školy.

**Základy atletiky**

## RVP ZV

- **základy atletiky** – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem

## ŠV1

**Výstupy:** zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení

**Učivo:**

- Atletika: vytrvalostní běh 50 a 100 m, skok daleký, hod míčkem z místa a z rozběhu.

## ŠV2

**Výstupy:** respektuje význam přípravy organismu před cvičením, opakuje po učiteli atletickou běžeckou abecedu, předvede v souladu s individuálními předpoklady základní pohybové výkony při běhu, skoku do dálky a hodu míčkem, používá vhodné oblečení a obuv na sport

**Učivo:**

- Základy atletiky – Sprint – motivovaný vytrvalostní běh jako prostředek k celkovému tělesnému rozvoji; Hod míčkem, Skok daleký, Skok vysoký.

### ŠV3

**Výstupy:** seznamuje se s technikou běhu, učí se základní pravidla bezpečnosti při atletických činnostech, poznává běh v terénu, poznává základní pojmy v atletice, seznamuje se - základy nízkého startu, poznává techniku hodů, učí se základ. organizační povely

**Učivo:**

- Základy atletiky: běh 20m a 30m, běh v terénu do 5 minut, základy nízkého startu, skok do dálky z rozběhu, hod míčkem z místa.

### ŠV4

**Výstupy:** seznamuje se se základy atletiky, základními pojmy související s během, hodem, skokem, učí se základní techniky těchto činností

**Učivo:**

- Atletika: rychlý běh na 20 a 60 m, skok z místa, hod míčkem z chůze, základy polovysokého startu, nízkého startu, nácvik techniky správného běhu.

### ŠV5

**Výstupy:** Vyjadřuje jednoduchou melodii rytmizovaným pohybem. Pojmenuje základní atletické disciplíny. Zná základní pravidla bezpečnosti při atletických činnostech a za pomoci učitele je dodržuje.

**Učivo:**

- Atletika: běh, skok, hod, zjednodušené startovní povely a signály, běžecká abeceda; Běh – běh 20 – 60 m, běh terénem, základy nízkého a vysokého startu; Skok – do dálky z rozběhu, spojení rozběhu s odrazem, skok do výšky z krátkého rozběhu; Hod – hod míčkem z místa, z chůze.

### ŠV6

**Učivo:**

- Základy atletiky: atletická abeceda, běh 50 m, hod míčkem.

### ŠV7

**Výstupy:** ví, že běhy, skoky a hody jsou vedle plavání nejvhodnějšími přirozenými činnostmi, které všestranně ovlivňují organismus žáka; zná základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem; dovede pojmenovat základní atletické disciplíny, zná základní pravidla bezpečnosti při atletických činnostech a za pomoci učitele je dodržuje, zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodu míčkem; zvládá

základní způsoby házení a chytání míče a jiného náčiní, umí manipulovat s pálkou a jiným herním náčiním, umí dodržovat pravidla her

**Učivo:**

- Základy atletiky - rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem.

ŠV8

**Výstupy:** žák zná zásady techniky běhu, skoku a hodů míčkem

**Učivo:**

- Základy atletiky- běh, skok a hod míčkem.

ŠV9

**Výstupy:** podle svých předpokladů podává výkony a zvládá techniku základních atletických disciplín

**Učivo:**

- Rychlý běh na 20 - 50m.
- Běh v terénu do 10 min (podle úrovně žáků možno prokládat chůzí).
- Základy nízkého a polovysokého startu.
- Skok do dálky z místa, technika skoku.
- Technika hodů.

ŠV10

**Výstupy:** zná nízký start, zná princip štafetového běhu, nacvičí skok do dálky, účastní se atletických závodů

**Učivo:**

- Základy atletiky - rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu.

Až na jednu školu pojaly vesnické školy i toto téma velice zodpovědně. Výborné je zapojit do učiva atletiky základy polovysokého a vysokého startu. Sice toto téma zařadila jen jedna škola, ale je velice důležité, že si žáci osvojí základy. Pro žáky tohoto věku je i výborná motivace, že si při nácvicích těchto startů mohou připadat jako

„profesionální závodníci“. Až na jednu výjimku základní školy zařadily do školních vzdělávacích plánů vše, co je zadáno v RVP ZV a ještě jednotlivé učivo doplnily.

## **Plavání**

### RVP ZV

- **plavání** – (*základní plavecká výuka*) hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu

Plavání se většinou škol vesnických v prvním ročníku stejně jako u škol městských téměř nevyskytuje. Stejně jako u škol městských je to rozumná volba, jelikož se žáci teprve seznamují se školním prostředím a zvykají si na přechod z předškolního prostředí. Už jen takový přechod je pro ně velice náročný, proto je lepší zařadit plavání až do druhého ročníku. Zmíníme zde tedy jen ty školy, u kterých se plavání vyskytuje.

### ŠV1

**Výstupy:** adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygiena plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti

#### **Učivo:**

- Výuka plavání – hygiena, plavecké styly, dýchání do vody, splývání, potápění, hry ve vodě.

### ŠV5

**Výstupy:** Pojmenuje základní činnosti (plavecké způsoby) ve vodě. Dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti při plavání.

#### **Učivo:**

- Plavání: základní hygiena při plaveckém výcviku, zásady bezpečnosti při plavání a při pohybu v areálu bazénu.

### ŠV7

**Výstupy:** ví, proč je nutné dodržovat hygiena v bazénu, má osvojené základní plavecké dovednosti, umí plavat jedním plaveckým stylem, zná a umí použít prvky sebezáchrany, dodržuje pravidla bezpečného pohybu u vodní plochy, zná zásady dopomoci tonoucímu

**Učivo:**

- Plavání - (základní plavecká výuka) hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu.

ŠV8

**Učivo:**

- Plavání - základní plavecké dovednosti.

ŠV9

Osnovy plavecké školy

ŠV10

**Výstupy:** uvědomuje si, že plavání je jedná z nejzdravějších pohybových činností, umí pojmenovat základní činnosti (plavecké způsoby) ve vodě

**Učivo:**

- Plavání – základní plavecká výuka.

Jak už jsme zmínili v předchozím textu, většina základních škol z výše zmíněných důvodů plavání do prvního ročníku nezařazuje. Některé základní školy, které jej zařadily, však vůbec nesplňují výstupy a učivo uvedené v RVP. Je možné, že plavání v tomto ročníku pojali spíše jako přípravné do dalších ročníků.

**Základy sportovních her**

RVP ZV

- **základy sportovních her** – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů

ŠV1

**Výstupy:** zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení

**Učivo:**

- Sportovní hry.

## ŠV2

**Výstupy:** ovládá a dodržuje základní pravidla míčových her

**Učivo:**

- Základních sportovních her – průpravné hry – význam, základní pravidla, role ve hře, pojmy označující používané náčiní, části hřiště, taktika hry; manipulace s míčkem a pálkou.

## ŠV3

**Výstupy:** osvojuje si činnosti s míčem (jiným náčiním), poznává tyto činnosti jako vhodné a emotivní, snaží se je využít v pohybovém režimu, učí se základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách, seznamuje se s přihrávkou

**Učivo:**

- Základy sportovních her: základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách, seznámení se s přihrávkou rukou a nohou, manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti, chytání míče (jiného náčiní), průpravné přetahy a přetlaky.

## ŠV4

**Výstupy:** zvládá základy házení a chytání míče, chápe činnosti s míčem jako vhodné a emotivní, učí se základům sportovních a míčových her, učí se dodržovat vymezená pravidla

**Učivo:**

- Základy sportovních a míčových her: manipulace s míčem, házení a chytání míče, přihrávka obouruč, spolupráce ve hře.

## ŠV5

**Výstupy:** Hází a chytá míč různými způsoby. Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích.

**Učivo:**

- Míčové hry: držení míče jednoruč, obouruč, manipulace s míčem, základní přihrávky rukou a nohou, základní pravidla míčových her.

## ŠV6

**Učivo:**

- Základy sportovních her: manipulace s míčem, průpravné hry.

## ŠV7

**Výstupy:** zvládá základní způsoby házení a chytání míče a jiného náčiní, umí manipulovat s pálkou a jiným herním náčiním, umí dodržovat pravidla her; ví, proč je důležitá spolupráce při kolektivních sportech

**Učivo:**

- Základy sportovních her - manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů.

## ŠV8

**Výstupy:** žák se soustředí na manipulaci s míčem, různé hry; osvojuje si základní pravidla her a spolupráci ve hře jedná v duchu fair play

**Učivo:**

- Základy sportovních her - pravidla, zásady jednání a chování, spolupráce ve hře.
- Na to, že jsou tyto plány určené pro první tři ročníky základního vzdělání, jsou velice stručné. Většinou ve stejném znění jako je v RVP, mnohdy i velké množství výstupů chybí.

## ŠV9

U Základní školy Střelské Hoštice jsme si už v Analytické části práce mohli všimnout, že se zde učivo opakuje pořád dokola. Zde jsem každé učivo použila jen jednou z důvodu přehlednosti.

**Výstupy:** zvládá základní způsoby házení a chytání míče, dodržuje bezpečnost při různých hrách

**Učivo:**

- Manipulace s míčem.
- Základní přihrávky míče rukou nebo nohou.
- Sportovní hry typu: Honička, Mrazík, Na chytače, Na třetího, Vybíjená - se zjednodušenými pravidly.
- Závodů družstev i jednotlivců s různým zaměřením.

## ŠV10

**Výstupy:** zvládne přihrávku jednoruč, obouruč, zná a dodržuje základní pravidla her, je schopen soutěžit v družstvu

Sportovní hry ve školách vesnických jsou méně rozsáhlé než předchozí atletika. Podle RVP ZV se ve většině školních vzdělávacích plánů nevyskytují utkání dle zjednodušených pravidel ani herní činnosti jednotlivce. Žáci se při utkáních dle zjednodušených pravidel více pravidla naučí, proto by měli být součástí i ve vesnických školách. Některé školy zmínily u těchto her i různé hry konkrétní, ovšem některé patří spíše do pohybových her než do her sportovních. Naopak manipulaci s míčem zařadily všechny školy, některé je i více rozvedly.

### **Pohybové hry**

#### RVP ZV

- **pohybové hry** – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost

#### ŠV2

**Výstupy:** dodržuje pokyny pro bezpečnost při pohybových činnostech

#### **Učivo:**

- Pohybové hry – využití hraček a netradičního náčiní.

#### ŠV3

**Výstupy:** poznává, že hra přináší radost a příjemné zážitky, při hrách používá i jiné náčiní dle své fantazie, poznává různé druhy pohybových her, osvojuje si činnosti s míčem (jiným náčiním), poznává tyto činnosti jako vhodné a emotivní, snaží se je využít v pohybovém režimu

#### **Učivo:**

- Pohybové hry a průpravné úpoly: seznamujeme žáky s pojmy související s osvojovanými hrami a používaným náčiním, základní organizační povely, pohybové hry kontaktní, hry pro rozvoj pohybové představivosti a tvořivosti, pohybové hry soutěživé, pohybové hry pro manipulaci s různým náčiním, pohybové hry pro osvojování různých způsobů lokomoce.



#### ŠV4

**Výstupy:** ví, že hra přináší radost, umí využít hračky a jiné předměty

**Učivo:**

- Pohybové hry: netradiční náčiní, cvičení s hračkou, pohybová tvořivost, hra na sochy.

#### ŠV5

**Výstupy:** Jedná v duchu fair play při TV a sportu.

**Učivo:**

- Pohybové činnosti: průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (minifotbal, vybíjená), soutěživé a kontaktní hry

#### ŠV6

**Učivo:**

- Pohybové hry s různým zaměřením.

#### ŠV7

**Učivo:**

- Pohybové hry - s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost

#### ŠV8

**Učivo:**

- Pohybové hry - pravidla, zásady jednání a chování

#### ŠV9

**Výstupy:** žák zvládá v souladu s indiv. předpoklady jednoduché pohyb. činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení

**Učivo:**

- Pohybové hry (vyrovňovací, relaxační, motivační aj.).
- Pohybové hry pro rozvoj představivosti a tvořivosti (na základě pohádek, vyprávění...).

## ŠV10

U této školy není žádná zmínka po pohybových hrách.

I u pohybových her jsme se u vesnických škol setkali se zkráceným zněním učiva, tedy: „Pohybové hry z různých zaměření“, toto znění však téměř neodpovídá RVP ZV. Je chvályhodné, že se školy rozepsaly, avšak ne všechny souhlasí se zněním RVP ZV. U některých postrádáme využití hraček a netradiční náčiní. Pohybové hry by měly být velkou součástí celého učiva v prvním ročníku, aby si žáci lépe zvykali na přesun z mateřské školy.

### **Turistika a pobyt v přírodě**

#### RVP ZV

- **turistika a pobyt v přírodě** – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody

#### ŠV1

V Analytické části práce bylo zmíněno, že obsah tohoto Školního vzdělávacího plánu je velice stručný a tudíž turistika a pobyt v přírodě se zde nenachází.

#### ŠV2

- **Učivo:** turistika a pobyt v přírodě turistika v terénu, přesun a do terénu a chování v dopravních prostředcích.

#### ŠV3

**Výstupy:** seznamuje se s tím, že turistika a pohyb v přírodě patří k nejzdravějším pohybovým aktivitám, učí se základy táboření, poznává základní pojmy spojené s pobytem v přírodě

#### **Učivo:**

- Turistika a pobyt v přírodě: oblečení pro turistiku, chůze v terénu, základy táboření, základní pojmy spojené s vycházkami, výlety a pobytem v přírodě, způsob pohybu v terénu.

#### ŠV4

**Výstupy:** učí se dodržovat vymezená pravidla, umí se připravit na turistickou akci, dovede se orientovat v přírodě, vědomě ji chrání

**Učivo:**

- Turistika a pohyb v přírodě: přesun do terénu, chování v dopravních prostředcích -při přesunu, chůze v terénu, ochrana přírody, pohybové a orientační hry na ŠVP.

ŠV5

**Učivo:**

- Turistika a pobyt v přírodě: chůze v terénu 8 km, chůze a běh po vyznačené trase

ŠV6

Základní škola Chotoviny nemá v učivu pro první ročník jedinou zmínku o turistice.

ŠV7

**Výstupy:** ví, že turistika a pobyt v přírodě patří k nejzdravějším pohybovým aktivitám, zná zásady správného chování v přírodě, značek

**Učivo:**

- Turistika a pobyt v přírodě - přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody.

ŠV8

**Výstupy:** soustředí se na orientaci v přírodě

**Učivo:**

- Turistika a pobyt v přírodě - pohyb a orientace v terénu, zásady bezpečnosti a hygieny.

ŠV9

Základní škola Střelské Hoštice má sice rozsáhlý plán díky opakujícím se tématům, avšak o turistice nenajdeme jediné tvrzení.

ŠV10

**Výstupy:** uvědomuje si, že turistika a pobyt v přírodě patří k nejzdravějším pohybovým aktivitám

**Učivo:**

- Turistika a pohyb v přírodě.

Turistiku a pohyb v přírodě zařadila většina škol. Je skvělé, že jedna z nich zařadila i základy táboření. Jinak se školy moc nevymykali znění podle RVP. Některé

školy i spoustu věcí znovu vynechali, stejně jako v předchozích okruzích. Jelikož turistika patří k jedním z nejzdravějších aktivit, určitě je třeba ji zařadit už od prvního ročníku.

### **Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti**

RVP ZV

**rytmické a kondiční formy cvičení pro děti** – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičtým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance

ŠV2

#### **Učivo:**

- Rytmičká a kondiční cvičení – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičtým doprovodem, estetické držení těla, zdravotní a relaxační účinky, cvičení s hudbou, estetický a neestetický pohyb, základní aerobní cvičení, šplh na tyči, krátké, dlouhé švihadlo, plný míč, kondiční cvičení pro rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti a obratnosti, kruhový trénink.

ŠV3

**Výstupy:** poznává, že různá cvičení mají různé účinky a cvičení s hudebním a rytmičtým doprovodem či zpěvem přináší radost a potěšení, seznamuje se s rytmičtým pohybem, poznává vhodné oblečení a obutí pro tanec

#### **Učivo:**

- Rytmičké a kondiční formy cvičení: vhodné oblečení a obutí pro tanec, rytmičtý pohyb, nápodoba pohybem, vyjádření rytmu a melodie pohybem, jednoduchý taneček.

ŠV4

**Výstupy:** žák je veden ke správnému vnímání rytmu a pohybu, zvládnutí základních tanečních kroků a cvičení s hudbou, zvládá základy estetického držení těla

#### **Učivo:**

- Rytmičké a kondiční cvičení: rytmičtý pohyb, krok přísunný, cval, cvičení s hudbou.

## ŠV5

**Výstupy:** Cvičí s hudebním a rytmickým doprovodem. Vyjadřuje jednoduchou melodii rytmizovaným pohybem.

### Učivo:

- Rytmické a kondiční cvičení pro děti: základní cvičení spojené s hudebním a rytmickým doprovodem, tance založené na taneční chůzi a běhu

## ŠV6

### Učivo:

- Cvičení s hudbou, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance.

## ŠV7

**Výstupy:** ví, že cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem či zpěvem přináší radost, umí pojmenovat základní postoje, pohyby, kroky a konkrétní osvojované tance; umí vyjádřit jednoduchou melodii, rytmus a hlasitost doprovodu pohybem; zvládá základní estetické držení těla, umí 2 – 3 základní tanečky

### Učivo:

- Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti - kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance.

## ŠV8

**Výstupy:** žák se učí rytmická cvičení

### Učivo:

- Rytmické a kondiční cvičení pro děti- tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem, jednoduché tance.

## ŠV9

**Výstupy:** učí se vnímat a prožívat rytmus, tempo, melodii, poskočný krok, napodobuje pohybem, podle svých předpokladů zvládá osvojované činnosti

### Učivo:

- Základní estetický pohyb těla a jejích částí (chůze, běh, poskoky).
- Dětské tanečky s říkadly (např: Cib , cib, cibulenka aj.).
- Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti.

## ŠV10

Tato základní škola nemá v prvním ročníku ve Školním vzdělávacím programu zařazené rytmické a kondiční formy cvičení pro děti.

Většina škol zařadila rytmické a kondiční formy cvičení do tohoto ročníku. Tyto formy cvičení ideálním učivem, jelikož jsou žáci zvyklí z předškolního prostředí na tanečky a jiné formy. Ve většině škol je zapomenuto vyjádření melodie a rytmu pohybem, přitom je toto nedílnou součástí RVP ZV.

### **Průpravné úpoly**

RVP ZV

**průpravné úpoly – přetahy a přetlaky**

ŠV2

#### **Učivo:**

- Úpoly – cviky na zpevňování a uvolňování těla a jeho částí, bezpečnost při cvičeních, chování v duchu fair play, přetahy, přetlaky.

ŠV3

#### **Učivo:**

- Průpravné úpoly: pohybové hry kontaktní, hry pro rozvoj pohybové představitivosti a tvořivosti, pohybové hry soutěživé, pohybové hry pro manipulaci s různým náčiním, pohybové hry pro osvojování různých způsobů lokomoce.

ŠV4

#### **Učivo:**

- Průpravné úpoly: lano – přetahování.

ŠV6

Tato základní škola nemá do ŠVP ZV zařazené průpravné úpoly.

ŠV9

Znovu musíme zdůraznit, že ač je tento plán velice rozsáhlý, našli jsme další učivo, které tato škola zapoměla zařadit.

ŠV10

#### **Učivo:**

- Průpravná cvičení a úpoly.

Většina škol se alespoň zmínila o průpravných úpolech. Někde podle znění RVP ZV chybějí přetahy a přetlaky a nikde nelze najít konkrétnější výstupy z úpolů.

### **Lyžování, bruslení**

#### RVP ZV

**lyžování, bruslení** (*podle podmínek školy*) – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích

V prvním ročníku vesnických škol nelze najít jedinou zmínku o výuce lyžování a bruslení. Podobně jako u plavání je toto rozhodnutí rozumné, protože se žáci teprve seznamují se školním prostředím a lépe si na něj zvyknou, když v něm tráví nejvíce času. Není rozumné je z tohoto prostředí často vytrhovat. Obzvlášť v prvním ročníku, když nastane zima, žáci se teprve aklimatizují, a proto je vynechání v tomto ročníku vhodné.

## 4.3 Syntéza ŠVP ZV městských základních škol – 2. ročník

### Základy gymnastiky – 2. ročník

#### RVP ZV

- **základy gymnastiky** – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti

#### ŠM1

**Výstupy:** uvědomuje si prospěšnost každodenního pohybu pro zdraví, osvojuje si pohybové aktivity, přijímá pravidla pro spolupráci v družstvu, překonává strach z vody a osvojuje si základní plavecké styly, uplatňuje základní pravidla hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech

#### Učivo:

- Akrobacie: cvičení na žíněnkách, kotoul vpřed.
- Přeskok: trampolínka, výskok a seskok na sníženou bednu, přeskoky lavičky.
- Hrazda: ručkování ve svisu.
- Kladinka: chůze s dopomocí.
- Obrat.

#### ŠM2

#### Učivo:

- Základy gymnastiky - průpravná cvičení pro kotouly, přeskoky, akrobacie, cvičení na lavičkách, žebřinách, kladinkách, se švihadly - rytmické a kondiční formy cvičení, základy estetického pohybu.

#### ŠM3

**Výstupy:** dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků, dbá na správné dýchání, používá kompenzační a relaxační cviky, vyjadřuje jednoduchý rytmický pohyb, orientuje se v základních pojmech tělocvičného nářadí a náčiní, zvládne v souladu s individuálními předpoklady kotoul vpřed a vzad s dopomocí, jednoduchá cvičení na žebřinách, nacvičuje skok přes švihadlo, podbíhá lano, provádí cvičení na lavičkách, švédské bedně, zvládne jednoduchá úpolová cvičení - přetahy, přetlaky; rozumí základním povelům při pořadových cvičeních a správně na ně reaguje



**Učivo:**

- Cvičení během dne.
- Cvičení na nářadí.
- Cvičení s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti.
- Úpolová cvičení.
- Jednoduché tanečky.
- Pořadová cvičení, nástup.

**ŠM4**

**Výstupy:** žák zvládá kotoul vpřed, stoj na lopatkách apod.

**Učivo:**

- Kotouly a stoj na lopatkách: kotoul vpřed bez dopomoci, stoj na lopatkách bez dopomoci, kotoul vzad – kolíbka s důrazem na správné postavení rukou.

**ŠM5****Učivo:**

- Základy gymnastiky: kotoul vpřed, vzad, úpoly.

**ŠM6**

**Výstupy:** seznamuje se a používá základní pojmy, názvy používaného náčiní a nářadí, volí vhodné oblečení, provádí průpravná cvičení ke šplhu na tyči, zvládá průpravná gymnastická cvičení, seznamuje se a provádí cvičení zaměřená na zpevnování svalových skupin, akrobacie - provádí průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed i vzad, kotoul vpřed; přeskok - provádí průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z trampolíny, výskok na švédskou bednu, seznamuje se s odrazovou a dopadovou technikou, nízká kladina - provádí chůzi z dopomocí; hrazda - provádí ručkování ve visu, nacvičuje vis vznesmo s dopomocí

**ŠM7**

**Výstupy:** zvládá základní gymnastické držení těla, dokáže zpevnit své tělo při cviku, zvládá kotoul vpřed, vzad, zvládá základy gymnastického odrazu, zvládá základy chůze na lavičce

**Učivo:**

- Základní pojmy.
- Základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu.

- Názvy používaného náčiní a nářadí.
- Základní bezpečnostní pravidla při gymnastice.
- Vhodné oblečení pro gymnastiku.
- Gymnastické držení těla.
- Akrobacie: průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed, kotoul vpřed, průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vzad, kotoul vzad.
- Přeskok: průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu, výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z můstku.
- Šplh na tyči: průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož, šplh do výšky dle schopností žáka s dopomocí.
- Lavička.

#### ŠM8

##### **Učivo:**

- Základy gymnastiky - akrobacie, přeskoky, hrazda, kladina, cvičení s nářadím, žebřiny, šplh.

#### ŠM9

**Výstupy:** zvládá kotoul, prosté skoky snožmo z trampolíny a zvládá základy gymnastického odrazu

##### **Učivo:**

- Gymnastika.

#### ŠM10

##### **Učivo:**

- Jednoduché základy gymnastiky - průpravná cvičení, cvičení s náčiním, pohyb s hudbou, jednoduché tanečky.

Na gymnastice ve druhém ročníku je patrný mnohem větší rozsah učiva a výstupů ve většině škol. Rozhodně by bylo vhodné ve druhém ročníku vynechat ručkování ve svisu a šplh. Není špatné dělat průpravná cvičení k těmto činnostem, ale bylo by vhodné na jejich celkové provedení nechat ještě čas. Často se v jednotlivých školách objevují kotouly, kotoul vpřed je určitě dobrá volba, pro kotoul vzad by bylo vhodné zvolit zatím jen průpravná cvičení, která ovšem některé školy skutečně volí.

Výborné jsou lavičky, trampolínky a příprava cvičení s bednou. Výskok a seskok na sníženou bednu je výborné učivo, ale vyučující musí brát zvýšenou pozornost dopomoci, aby se tak předešlo zraněním. Kladinku by ve druhé třídě měli žáci zvládnout už bez dopomoci, výborné je ji zařadit do překážkové dráhy stejně jako žebřiny, lavičky nebo kotouly vpřed. Se žebřinami se mohou vymyslet různé obměny nejen vylézání a slézání, ale taktéž přelezání z jedné žebřiny na druhou nebo seskoky z nižších příček.

### **Základy atletiky**

RVP ZV

- **základy atletiky** – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem

ŠM1

**Výstupy:** reaguje a plní základní pokyny a povely při vyučovací hodině zvládá jednoduché individuální druhy cvičení a činnosti prováděné ve skupině, přijímá pravidla pro spolupráci v družstvu, uplatňuje základní pravidla hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech

**Učivo:**

- Běh: nízké a vysoké starty, běh na 50 m, vytrvalostní běh (časově omezený), indiánský běh (střídání běhu a chůze).
- Skok: skok do dálky z místa odrazem sounož, skok do dálky z rozběhu odrazem jednonož, přeskok nižší překážky.
- Hod: hod kriketovým míčkem na cíl.

ŠM2

**Učivo:**

- Základy atletiky - rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky, hod míčkem.

ŠM3

**Výstupy:** zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou, užívá protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti a věnuje se těmto aktivitám alespoň hodinu denně, nacvičuje základy techniky skoku do dálky,

techniku hodů kriketovým míčkem, zná nízký start, štafetový běh účastní se atletických závodů

**Učivo:**

- Příprava organismu.
- Rychlý běh.
- Skok daleký.
- Hod kriketovým míčkem.
- Rozvoj různými formami rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu.

ŠM4

**Výstupy:** zvládá správnou techniku běhu, nacvičuje odraz

**Učivo:**

- Běh: vysoký start, správná technika práce paží, celková koordinace těla.
- Odraz: odraz jedné nohy při skoku do dálky, odraz z obou nohou při naskoku na bednu a skoku z místa.

ŠM5

**Učivo:**

- Základy atletiky: běh, skok, hod.

ŠM6

**Výstupy:** zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou, užívá protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti a věnuje se těmto aktivitám alespoň hodinu denně, nacvičuje základy techniky skoku do dálky, techniku hodů kriketovým míčkem

zná nízký start, štafetový běh účastní se atletických závodů

**Učivo:**

- Základní pojmy.
- Běh.
- Skok.
- Hod.

## ŠM7

**Výstupy:** uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech, dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru, reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele, zvládá základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem, zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu, zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky z místa, hodů míčkem z místa a za chůze

### **Učivo:**

- Atletika: základní pojmy, základy bezpečnosti při atletických činnostech, vhodné oblečení pro atletické činnosti, zjednodušené startovní povely a signály.
- Běh: průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti, základy nízkého a polovysokého startu, rychlý běh na 30 až 50 m, motivovaný běh v terénu až do 10 min. (běh prokládaný chůzí, dle výkonnosti žáků i souvislý běh).
- Skok: průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti, odraz z místa, skok do dálky z místa.
- Hod: průpravná cvičení pro hod míčkem, hod míčkem z místa, hod míčkem z chůze.

## ŠM8

### **Učivo:**

- Základy atletiky - běh(50m, 300-500m, vytrvalostní běh), nácvik nízkého startu, polovysokého startu, skok z místa a rozběhu, hod míčkem z místa a z chůze.

## ŠM9

**Výstupy:** zvládá základní techniku chůze

### **Učivo:**

- Atletika.

## ŠM10

### **Učivo:**

- Základy atletiky - průpravné atletické činnosti.

Učivo je zvládnutelné pro druhý ročník základních škol. Každá škola zařadila vše podle RVP ZV. Když se průpravy a nácviky atletických činností skloubí se zábavnou

formou, aby si žáci vytvořili k atletickým disciplínám pozitivní vztah, vznikne ideální zábavná hodina i pro žáky. Jak už jsme zmínili u prvního ročníku, atletika je základem většiny sportů a díky tomu budou mít žáci větší rozsah si vybrat svůj individuální sport. Její předností je, že je v praxi možné vyučovat v nejrůznějších podmínkách a to na hřišti, ve volné přírodě i v tělocvičně. Atletika má taktéž i výchovnou funkci. Zadané činnosti je možné plnit soutěživou formou s objektivním hodnocením výsledků. Každý žák si tedy může srovnávat své výsledky s ostatními a podle jich ty své individuálně zlepšovat. V atletice je skvělé, že do ní jde zapojovat více žáků najednou.

## **Plavání**

### RVP ZV

- **plavání** – (*základní plavecká výuka*) hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu

### ŠM1

**Výstupy:** reaguje a plní základní pokyny a povely při vyučovací hodině překonává strach z vody a osvojuje si základní plavecké styly, uplatňuje základní pravidla hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech

#### **Učivo:**

- Dýchání, výdech do vody.
- Potápění hlavy.
- Splývání s destičkou a bez ní.
- Nácvik pohybu nohou a rukou s destičkou a bez.
- Hry ve vodě.

### ŠM2

**Výstupy:** adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti

#### **Učivo:**

- Adaptace na vodní prostředí.
- Hygiena plavání.
- Základní plavecké dovednosti.

### ŠM3

**Výstupy:** adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti, dodržuje pravidla chování v bazénu i mimo něj, dbá pokynů trenéra

**Učivo:**

- Seznámení se základními technikami plavání.
- Pravidla chování, bezpečnost při plaveckém výcviku.
- Základy hygieny.

### ŠM4

**Výstupy:** Osvojí si základy jednoho plaveckého stylu

**Učivo:**

- Odstranění strachu z vody.
- Seznámení s jiným druhem prostředí.
- Správná technika dýchání do vody.
- Splývání.
- Orientace pod vodou.

### ŠM5

**Výstupy:** 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

**Učivo:**

- Plavání (základní plavecký výcvik).

### ŠM6

**Výstupy:** adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku

### ŠM7

**Výstupy:** seznámí se s plaveckým areálem a jeho režimem, pojmenuje základní činnosti ve vodě – plavecké způsoby, zvládá základní průpravná cvičení na suchu, ve vodě a pod vodou, dodržuje správné dýchání do vody, uplave 10 metrů plaveckým způsobem - prsa

**Učivo:**

- Základní plavecký výcvik: základní pojmy při plaveckém výcviku, zásady hygieny při plaveckém výcviku, zásady bezpečnosti při plavání, průpravná cvičení na suchu, ve vodě a pod vodou.
- Jeden plavecký způsob – prsa.

ŠM8

V této škole se v druhém ročníku plavání nevyučuje.

ŠM9

**Učivo:**

- Plavání.

ŠM10

**Učivo:**

- Plavání (základní plavecká výuka) – hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti

U programů se učivo a výstupy hodně shodují a většina škol vystihla to nejdůležitější. Je to seznámení s vodním prostředím, odstranění strachu z vody, zásady bezpečnosti a dodržování hygieny plavání. Tato témata jsou základem pro to, aby žáci neměli strach z vody a rychle se seznámili s vodním prostředím. Ve druhém ročníku většina dětí plavat umí, ale vždy se najde takový žák, který neumí a je potřeba mu věnovat speciální pozornost. Zaměřit se na to, aby se nikdo z žáků nebál a necítil se druhořadně oproti žákům, kteří už plavat umí. V plavání se dá použít mnoho aktivit, aby se žáci správně adaptovali na vodní prostředí.

Vyučovací hodiny plavání v určitém ročníku nahrazují hodiny tělesné výchovy. V přípravném i základním plaveckém výcviku si žáci osvojují 5 základních plaveckých dovedností, které jsou orientace a potápění ve vodě, skoky do vody, splývání na místě i za pohybu, dýchání do vody, pohyb vpřed. Určité dovednosti se procvičují průběžně v určitých celcích, které se upakují. Cílem základního plaveckého výcviku je naučit perfektně jeden plavecký styl a druhý alespoň v základním osvojení.



## Základy sportovních her

RVP ZV

- **základy sportovních her** – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů

ŠM1

V tomto plánu se sportovní hry vůbec nevyskytují.

ŠM2

### Učivo:

- Základy sportovních her - manipulace herním náčiním odpovídajícím věku jednotlivce, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů.

ŠM3

**Výstupy:** spolupracuje při jednoduchých týmových činnostech a soutěžích, zvládá přihrávku jednoruč a obouruč, přihrávku nohou, účastní se průpravních her, je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo, přijme porážku v soutěži

### Učivo:

- Základy sportovních her.
- Míčové hry, průpravná cvičení.
- Pohybové hry s míči a talíři.
- Pohybová tvořivost, netradiční náčiní.
- Pravidla zjednodušených her a soutěží.
- Základy chování při hře.

ŠM4

**Výstupy:** zvládne přihrávku jednoruč, obouruč

### Učivo:

- Přihrávky: různé velikosti míčů, druhy míčů, druhy přihrávek.

ŠM5

### Učivo:

- Základy sportovních her: držení míče jednoruč, obouruč, přihrávky.

## ŠM6

**Výstupy:** seznamuje se a používá sportovní náčiní, části hřiště, osvojuje si základní sportovní hry a zvládá jejich zjednodušená pravidla, provádí přihrávky jednoruč a obouruč, ovládá základní přihrávky rukou a nohou

### Učivo:

- Základní pojmy, základní hry.
- Činnosti s míčem.
- Pravidla.

## ŠM7

**Výstupy:** uplatňuje pravidla bezpečnosti při sportovních hrách, zvládá základní pojmy, osvojené dovednosti, nejznámější sportovní hry: např. vybíjená, zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti, uplatňuje základní znalosti sportovních her v praxi

### Učivo:

- Sportovní hry: základní pojmy - spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště, základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách.
- Vlastní nácvik držení míče jednoruč a obouruč: manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti (na místě i v pohybu, vyvoleno i opačnou rukou); základní přihrávky rukou, základní sportovní hry – vybíjená (se zjednodušenými pravidly, na malém hřišti).

## ŠM8

### Učivo:

- Základy sportovních her - drobné pohybové hry, hry dle pravidel držení a manipulace s míčem, přihrávky a chytání míče.

## ŠM9

**Výstupy:** využívá činnosti s míčem v pohybovém režimu

### Učivo:

- Sportovní hry.

**Učivo:**

- Základy sportovních her - průpravné hry, základy, manipulace s míčem.

U sportovních her jsou mnohdy vynechaná zjednodušená pravidla a zkoušení jednotlivých her s nimi. Je to obrovská škoda, jelikož spousta škol se v celém ročníku ve sportovních hrách věnuje jen přihrávkám a žáci podle plánu netuší vůbec nic o pravidlech jednotlivých her. Přitom obměn se zjednodušenými pravidly u sportovních her je mnoho a myslím si, že jsou zvládnutelné už v druhém ročníku a žáky to bude bavit mnohem více než jen průpravné cvičení, ač ta jsou samozřejmě základem. Určitě bychom u nácviku manipulace s míčem volili různé varianty, aby se žáci nikdy nenudili a vytvořili si správný vztah k následujícím hrám.

**Pohybové hry**

RVP ZV

- **pohybové hry** – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost

ŠM1

**Výstupy:** uvědomuje si prospěšnost každodenního pohybu pro zdraví, osvojuje si pohybové aktivity, reaguje a plní základní pokyny a povely při vyučovací hodině zná některé pohybové hry, je schopen je hrát se spolužáky ve škole i mimo školu, přijímá pravidla pro spolupráci v družstvu, uplatňuje základní pravidla hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech

**Učivo:**

- Honičky.
- Hry během: bez náčiní, s náčiním.
- Jednoduchá překážková dráha.
- Jednoduché míčové hry: vytloukaná (vybíjená bez kapitána), přehazovaná, základy vybíjené.
- Hry na sněhu (dle sněhových podmínek).
- Základní pravidla osvojovaných her.

## ŠM2

**Výstupy:** zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení

### Učivo:

- Pohybové hry - s různým zaměřením; pohybová tvořivost.

## ŠM3

### Učivo:

- Pohybové hry s míči a talíři.
- Pohybová tvořivost, netradiční náčiní.

## ŠM4

Tato škola má ŠVP ZV rozdělené na jednotlivé učivo, jako například odraz, běh apod. Pohybové hry tato škola ve druhém ročníku nejsou zařazeny. To je ale chyba, žáci si vytvoří kladný vztah k tělesné výchově, jsou-li vyučovací hodiny prokládány pohybovými hrami.

## ŠM5

**Výstupy:** zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení

### Učivo:

- Pohybové hry.
- Základy estetického pohybu těla.

## ŠM6

**Výstupy:** seznamuje se a používá základní pojmy souvisejícími s osvojovanými činnostmi, hrami a používaným náčiním a nářadím, je schopen některé pohybové hry hrát se spolužáky i mimo TV, uvědomuje si možná nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit, osvojuje si a používá základní pravidla jednoduchých her, využívá předmětů denní potřeby k pohybovým hrám

### Učivo:

- Základní pojmy, znalost herm spojení pohybu s hudbou, pravidla, náčiní a nářadí.

## ŠM7

**Výstupy:** uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jím za pomoci učitele zabránit, využívá v pohybové hře hračky a jiné předměty (mimo tělocvičné náčiní)

**Učivo:**

- Pohybové hry: základní pojmy, související s osvojovanými hrami a používaným náčiním, základní organizační povely pro realizaci her, základní pravidla osvojovaných her, využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám.

ŠM8

**Učivo:**

- Pohybové hry - s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost.

ŠM9

**Výstupy:** zná některé pohybové hry a je schopen je hrát i mimo TV

**Učivo**

- Pohybové hry.

ŠM10

**Učivo:**

- Pohybové hry – pohybové činnosti jednotlivce, dvojic, skupin s různým zaměřením a využitím různého náčiní i bez něho. Motivační, tvořivé, napodobivé hry, vlastní modifikace.

Většina škol má jen strohý popis pohybových her. Je jasné, že oproti prvnímu ročníku, nejsou a nemusí být pohybové hry tak časté, ale rozhodně by bylo vhodné je zařadit. Podle ŠVP ZV, které vidíme výše, není vůbec patrné, jaké pohybové hry jsou do hodin tělesné výchovy zařazovány. Je to určitě škoda, protože pohybové hry žáky baví a nemůžeme si udělat žádný obrázek, jestli vůbec na školách probíhají a jakým způsobem. Musíme zde vyzdvihnout Základní školu Dukelskou v Českých Budějovicích, u které je jasně psáno, jaké pohybové hry se hrají, a čtenář si okamžitě udělá nějakou představu z výuky na rozdíl od ostatních plánů. Zvolené hry této školy mě velice zaujaly. U ostatních škol musíme konstatovat, že zařadily vše, co žádá RVP ZV.

## **Turistika a pobyt v přírodě**

Turistika a pobyt v přírodě také patří mezi méně zastoupené v jednotlivých programech, proto znovu přikládám jen ty, kde je obsažena.

RVP ZV

- **turistika a pobyt v přírodě** – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody

ŠM5

### **Učivo:**

- Turistika a pobyt v přírodě.

ŠM6

**Výstupy:** seznamuje se se základními pojmy spojenými s vycházkami, výlety do přírody a pohybem ve známém terénu a snaží se je používat, učí se správnému chování v přírodě, poznává základy první pomoci a pomáhá při ošetřování drobných poranění, dovede pomoci při přípravě a likvidaci tábořiště, dodržuje ochranu před ohněm, popálením, ovládá chůzi ve známém terénu, seznamuje se s dopravními a turistickými značkami, dbá na zásady bezpečnosti a hygieny, dodržuje pitný režim

### **Učivo:**

- Turistika a pobyt v přírodě, pohyb v terénu, bezpečnost a hygiena, značky, jednoduchá orientace.

ŠM8

### **Učivo:**

- Turistika a pobyt v přírodě - přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody.

ŠM9

**Výstupy:** zvládá základní techniku chůze

### **Učivo:**

- Turistika a pobyt v přírodě.

ŠM10

### **Učivo:**

- Turistika a pobyt v přírodě - chování v přírodě, ochrana, chůze v terénu zimní hry na sněhu a na ledu, technika pohybu na sáčkách a bobech.

Je zvláštní, že turistika má ve druhém ročníku tak malé zastoupení, přitom i školní výlety, které jsou pojaté jako túra, by se do turistiky daly zařadit. Turistika je výborná k rozvíjení tělesné zdatnosti a pohybové výkonnosti, samostatnosti při překonávání překážek a zdokonalování pohybu v proměnlivém terénu

### **Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti**

RVP ZV

- **rytmické a kondiční formy cvičení pro děti** – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičtým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance

ŠM1

Tato škola se nezmiňuje o rytmičtých a kondičních formách cvičení pro děti.

ŠM2

#### **Učivo:**

- Rytmičké a kondiční formy cvičení, základy estetického pohybu.

ŠM3

**Výstupy:** používá kompenzační a relaxační cviky, vyjadřuje jednoduchý rytmičké pohybu

#### **Učivo:**

- Jednoduché tanečky.

ŠM4

Jak už o této škole víme, má plán rozdělený podle jednotlivých cviků a nic nenaznačuje o existenci rytmičtých a kondičních forem cvičení pro děti.

ŠM5

#### **Učivo:**

- Základy estetického pohybu těla.

ŠM6

**Výstupy:** osvojuje si základní pojmy spojené s hudebním a rytmičtým doprovodem, rozpoznává hudební a rytmičké doprovod

#### **Učivo:**

- Rytmičké a kondiční formy cvičení, hudebně pohybové vztahy, základní pohyby.

## ŠM7

**Výstupy:** dodržuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytmizaci, zvládá základní estetické držení a pohyb těla (snaží se o to), umí vyjádřit jednoduchou melodii, rytmus pohybem

### **Učivo:**

- Rytmická a kondiční gymnastika: základní pojmy, základy bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytmizaci, vhodné oblečení a obutí pro gymnastickou činnost, rytmizaci, základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla), rytmizovaný pohyb, nápodoba pohybem, tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem.

## ŠM8

### **Učivo:**

- Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti - kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance.

## ŠM9

### **Učivo:**

Rytmické a kondiční činnosti a tanec

Znovu stejně jako u prvního ročníku musíme zmínit nekonkrétnost jednotlivých výstupů a učiva. Rádi bychom třeba dohledali, jaké tanečky například žáci tančí, jakým způsobem se procvičuje rytmizace, jaké cviky se aplikují pro vštípení a procvičení dané tematiky? V dnešní době je mnoho zdrojů k tanci. Že lze ve druhém ročníku tančit Mazurku ví každý, ale zde je problémem, že se v tomto oboru zůstává v nemoderních tancích a krocích a žáci se nevedou k modernějším stylům tance. Rozhodně se ale není špatné, žáky naučit i klasické tance v základních krocích, které jako když najdou v dospělém životě. V hodinách tělesné výchovy tyto formy cvičení pro děti často vynechávají, ale jednou za čas je zařadit je zábavná a jiná forma výuky.



## **Průpravné úpoly**

Do svých školních vzdělávacích plánů jen málo škol zařadilo průpravné úpoly, proto v následující části vložíme jen ty školy, které mají úpoly součástí svých plánů.

RVP ZV

- **průpravné úpoly** – přetahy a přetlaky

ŠM1

### **Učivo:**

- Úpolová cvičení.

ŠM6

**Výstupy:** zvládá přetahy a přetlaky, nacvičuje základy uvolňování a zpevňování těla a jeho částí

### **Učivo:**

- Základní formy průpravných úpolů.

ŠM7

### **Učivo:**

- Úpoly – přetahy a přetlaky: průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení.

ŠM8

### **Učivo:**

- Průpravné úpoly - přetahy a přetlaky.

U průpravných úpolů je škoda, že je většina škol do druhého ročníku nezařadila. Už v prvním ročníku bylo zmíněno, že na aplikaci úpolů v hodinách TV je třeba znát žáky a žáci musejí pokyny vyučujícího dodržovat. Díky tomuto faktu by bylo lepší zařadit úpoly do druhého ročníku, protože žáci už jsou plně seznámeni s prostředím školy.

## **Lyžování, bruslení**

RVP ZV

- **lyžování, bruslení** (*podle podmínek školy*) – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích

ŠM1

### **Učivo:**

- Hry na sněhu (dle sněhových podmínek).

ŠM6

### **Učivo:**

- Bruslení, bezpečnost, průpravná cvičení.

ŠM8

### **Učivo:**

- Bruslení (podle podmínek školy) - hry na ledě, základní techniky pohybu na bruslích - pořadová cvičení.

## 4.4 Syntéza ŠVP ZV vesnických základních škol – 2. ročník

### Základy gymnastiky

#### RVP ZV

- **základy gymnastiky** – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti

#### ŠV1

##### Učivo:

- Gymnastika: základy akrobacie, kotoul vpřed, přeskok (návčik odrazu z můstku na nízkou švédskou bednu), kladinka – chůze s pomocí, cvičení na žebřinách.

#### ŠV2

**Výstupy:** reaguje na jednoduché povely a signály, respektuje význam přípravy organismu před cvičením, snaží se o správné provádění cviků pod vedením učitele, dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech v gymnastice, dodržuje pokyny pro bezpečnost při pohybových činnostech, snaží se o správné provádění cviků pod vedením učitele, dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech v gymnastice

##### Učivo:

- Základy gymnastiky, pohybové hry: Průpravná cvičení - Cvičení na nářadí odpovídající velikosti - kruhy, hrazda, koza, švédská bedna, trampolína, žebřiny, kladina; Akrobacie – žíněnky; jednotlivé cviky, názvosloví cviků; Pohybové hry s různým zaměřením, netradiční pohybové hry, využití hraček a netradičního náčiní.

#### ŠV3

**Výstupy:** Učí se základní pojmy osvojovaných cviků. Upevňuje si průpravné cvičení pro kotoul vpřed a návčik kotoulu vpřed. Učí se gymnastické držení těla. Nacvičuje průpravná cvičení pro kotoul vpřed a kotoul vzad. Seznamuje se s výskoky, odrazy. Nacvičuje ručkování ve visu. Poznává rozdíl napětí, uvolnění

**Učivo:**

- Základy gymnastiky: svalové napětí a uvolnění celého těla, gymnastické držení těla, skoky prosté odrazem z trampolíny, kotoul vpřed, průpravná cvičení pro kotoul vzad, kotoul vzad, výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z můstku, odraz z můstku, ručkování ve visu (nácvik), držení kruhy a hrazda.

## ŠV4

**Výstupy:** posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky, reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti

**Učivo:**

- Základy gymnastiky: průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti.

## ŠV5

**Výstupy:** Pojmenuje osvojované cviky a pojmenuje základní gymnastické nářadí a načiní. Umí kotoul a zvládá základy gymnastického odrazu.

**Učivo:**

- Gymnastika: seznámení se základními pojmy - postoje, pohyby paží, nohou, trupu; Akrobacie - průpravná cvičení - kotoul vpřed, vzad; Kladinka - chůze s dopomocí; Přeskok - odraz snožmo, výskok do kleku a do dřepu; Hrazda - ručkování ve svisu.

## ŠV6

**Výstupy:** zvládá jednoduché pohybové činnosti, snaží se o jejich zlepšování, projevuje vůli po zlepšení úrovně své fyzické zdatnosti

**Učivo:**

- Základy gymnastiky: průpravná gymnastická cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti, šplh na tyči nebo na laně, překážkové dráhy.

## ŠV7

**Výstupy:** ví, že gymnastika obsahuje základní druhy cvičení, které napomáhají ke správnému držení těla, ovlivňování pohyblivosti, umí se správně připravit na turistickou akci, dovede se orientovat v přírodě podle obratnosti a síly, zná alespoň pasivně základní pojmy osvojovaných cviků a dovede pojmenovat základní gymnastické

náradí a náčiní; ví, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze, umí kotoul, prosté skoky snožmo z trampolíny a zvládá základy gymnastického odrazu

**Učivo:**

- Základy gymnastiky - průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti

ŠV8

**Výstupy:** žák ví o svých pohybových přednostech i nedostatcích a s pomocí učitele a rodičů je ovlivňuje, seznamuje se se základními pojmy osvojovaných cviků a gymnastického náradí a náčiní, zná zásady správného sezení, držení těla a dýchání, soustředí se na přesné provedení pohybu, poznává činnosti akrobatické průpravy, učí se kotouly, prosté skoky snožmo z trampolíny, základy gymnastického odrazu

**Učivo:**

- Základy gymnastiky- průpravná cvičení, kotoul vpřed, vzad, akrobacie, cvičení na náradí a s náčiním

ŠV9

**Výstupy:** zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení, podle svých předpokladů zvládá osvojované činnosti

**Učivo:**

- Cvičení se švihadly a míči.
- Kotoul vpřed, vzad – průpravná cvičení pro zvládnutí.
- Průpravná cvičení pro nácvik odrazu.
- Skoky odrazem snožmo.
- Výskok do vzporu dřepmo na švédskou bednu.
- Kladinka: chůze s dopomocí a průpravná cvičení na otočené lavičce.
- Seznámení s technikou šplhu na tyči.

ŠV10

**Výstupy:** zvládne kotoul vpřed, stoj na lopatkách apod., jednoduchá cvičení na žebřinách, umí skákat přes švihadlo, dokáže podbíhat dlouhé lano, provádí cvičení na lavičkách

**Učivo:**

- Základy gymnastiky - cvičení na náradí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti.

U gymnastiky ve druhém ročníku vesnických škol většinou školy nezapomněly opomenout všechny důležité body z RVP. Mnohdy zde chybí zmíněná akrobacie, ale z vyjmenovaného učiva její součást v plánu vyplývá. U posledního plánu chybí většina obsahu gymnasticky zmíněná v RVP, tedy z toho vyplývá, že například akrobacie není závěrečným výstupem z druhého ročníku. Je to obrovská chyba, protože akrobacie patří do důležité části gymnastického cvičení.

**Základy atletiky**

## RVP ZV

- **základy atletiky** – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem

## ŠV1

**Výstup:** zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení

**Učivo:**

- Atletika: vytrvalostní běh 50 a 100 m, skok daleký, hod míčkem z místa a z rozběhu.

## ŠV2

**Výstup:** opakuje po učiteli atletickou běžeckou abecedu, předvede v souladu s individuálními předpoklady základní pohybové výkony při běhu, skoku do dálky a hodu míčkem používá vhodné oblečení a obuv na sport

**Učivo:**

- Základy atletiky: sprint, motivovaný vytrvalostní běh jako prostředek k celkovému tělesnému rozvoji, hod míčkem, skok daleký, skok vysoký.

## ŠV3

**Výstup:** Poznává základní pojmy související s během, skokem a hodem. Seznamuje se s pojmem polovysoký start. Nacvičuje skok do dálky. Poznává a nacvičuje hod míčkem.

**Učivo:**

- Základy atletiky: běh v terénu do 10 min, běh 40 m, základy nízkého a polovysokého startu, skok do dálky z rozběhu (spojení s odrazem), hod míčkem z místa, hod míčkem z chůze.

ŠV4

**Učivo:**

- Základy atletiky: rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem.

ŠV5

**Výstupy:** Vyjadřuje jednoduchou melodii rytmizovaným pohybem. Pojmenuje základní atletické disciplíny. Zná základní pravidla bezpečnosti při atletických činnostech a za pomoci učitele je dodržuje.

**Učivo:**

- Atletika: běh, skok, hod, zjednodušené startovní povely a signály, běžecká abeceda; Běh – běh 20 – 60 m, běh terénem, základy nízkého a vysokého startu; Skok – do dálky z rozběhu, spojení rozběhu s odrazem, skok do výšky z krátkého rozběhu; Hod – hod míčkem z místa, z chůze

ŠV6

**Učivo:**

- Základy atletiky: atletická abeceda, běh 50 m, hod míčkem.

ŠV7

**Výstupy:** ví, že běhy, skoky a hody jsou vedle plavání nejvhodnějšími přirozenými činnostmi, které všestranně ovlivňují organismus žáka; zná základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem; dovede pojmenovat základní atletické disciplíny, zná základní pravidla bezpečnosti při atletických činnostech a za pomoci učitele je dodržuje, zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodu míčkem; zvládá základní způsoby házení a chytání míče a jiného náčiní, umí manipulovat s pálkou a jiným herním náčiním, umí dodržovat pravidla her

**Učivo:**

- Základy atletiky - rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem

ŠV8

**Výstupy:** žák zná zásady techniky běhu, skoku a hodu míčkem

**Učivo:**

- Základy atletiky- běh, skok a hod míčkem

ŠV9

**Učivo:**

- Rychlý běh na 20 – 50 m.
- Běh v terénu do 10 min (podle úrovně žáků možno prokládat chůzí).
- Základy nízkého a polovysokého startu.
- Skok do dálky z místa, technika skoku.
- Technika hodů.

ŠV10

**Výstupy:** žák zná techniku hodů kriketovým míčkem, zná nízký start, zná princip štafetového běhu, nacvičí skok do dálky, účastní se atletických závodů

**Učivo:**

- Základy atletiky - rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu.

U atletiky ve druhém ročníku vesnických škol není co vytknout. Školy mají v plánech všechny výstupy, které jsou uvedené v RVP. Žádná z nich nezapomněla na běh, skok ani hod, které jsou základem výuky atletiky v prvním období (1. – 3. ročník). Mnohé školy využívají i jiných výstupů než je uvedeno v RVP. Přidaly například druhy běhů, jejich vzdálenosti a specifikaci.

**Plavání**

RVP ZV

- **plavání** – (*základní plavecká výuka*) hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu

ŠV10

**Výstupy:** uvědomuje si, že plavání je jedná z nejzdravějších pohybových činností, umí pojmenovat základní činnosti (plavecké způsoby) ve vodě

**Učivo:**



- Plavání – základní plavecká výuka.

Základní škola Zubčice je jediná, která má do učiva ve druhém ročníku zařazené plavání. Můžeme jen doufat, že tuto činnost zadanou povinně do třetího ročníku podle RVP ZV, školy zařadili alespoň do třetího ročníku. Některé školy jej nezařadily ani v prvním, ani v druhém ročníku. Jak už bylo zmíněno v Syntetické části prvního ročníku, ve druhém ročníku je dobré plavání zařadit. Druhý ročník je ideální, aby si žáci vytvořili vztah k vodnímu prostředí a neměli z něj strach do budoucího života. Samozřejmě, že společné ježdění na plavání utuží vztahy ve třídě a žáci se budou lépe znát. Kdo z nás se nejlépe neseznámil na základní škole se spolužáky než při společné cestě autobusem ať už na plavání nebo na školní výlet.

### **Základy sportovních her**

#### RVP ZV

- **základy sportovních her** – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů

#### ŠV1

**Výstupy:** zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení

#### **Učivo:**

- Sportovní hry.

#### ŠV2

**Výstupy:** dodržuje pokyny pro bezpečnost při pohybových činnostech, ovládá a dodržuje základní pravidla míčových her

#### **Učivo:**

- Základy sportovních her: průpravné hry, význam, základní pravidla, role ve hře, pojmy označující používané náčiní, části hřiště, taktika hry, manipulace s míčem, pálkou, HČJ.

#### ŠV3

**Výstupy:** Poznává a nacvičuje hod míčkem. Snaží se zvládat základní přihrávky. Nacvičuje manipulace s míčem. Poznává základní sportovní hry.

**Učivo:**

- Základy sportovních her: základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách, základní přihrávka rukou a nohou, manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti, chytání míče (jiného náčiní), držení míče jednoruč a obouruč, základy sportovních her, průpravné přetahy a přetlaky.

ŠV4

**Učivo:**

- Základy sportovních her: manipulace s míčem, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportu.

ŠV5

**Výstupy:** Hází a chytá míč různými způsoby. Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích.

**Učivo:**

- Míčové hry: držení míče jednoruč, obouruč, manipulace s míčem, základní přihrávky rukou a nohou, základní pravidla míčových her.

ŠV6

**Učivo:**

- Základy sportovních her: manipulace s míčem, průpravné hry.

ŠV7

**Výstupy:** zvládá základní způsoby házení a chytání míče a jiného náčiní, umí manipulovat s pálkou a jiným herním náčiním, umí dodržovat pravidla her; ví, proč je důležitá spolupráce při kolektivních sportech

**Učivo:**

- Základy sportovních her - manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů

ŠV8

**Výstupy:** žák se soustředí na manipulaci s míčem, různé hry; osvojuje si základní pravidla her a spolupráci ve hře jedná v duchu fair play

**Učivo:**

- Základy sportovních her- pravidla, zásady jednání a chování, spolupráce ve hře
- Na to, že jsou tyto plány určené pro první tři ročníky základního vzdělání, jsou velice stručné. Většinou ve stejném znění jako je v RVP, mnohdy i velké množství výstupů chybí.

## ŠV9

**Výstupy:** zvládá základní způsoby házení a chytání míče**Učivo:**

- Technika držení míče.
- Manipulace s míčem.
- Základní přihrávky míče rukou nebo nohou.
- Sportovní hry typu: Honička, Mrazík, Na chytače, Na třetího, Vybíjená - se zjednodušenými pravidly.

## ŠV10

Základní škola Zubčice do druhého ročníku vůbec nezařadila základy sportovních her, což je smutné. Základy sportovních her by měli patřit do každého ročníku na prvním stupni.

Základní školy ve většině případů zařadily do výuky základů sportovních her vše, co má být. Z výše uvedených plánů je patrné, že jedna škola téměř doslova cituje RVP ZV. Posledním dvěma školám chybí velká část výstupů, která má být ve sportovních hrách obsažena. Muselo být oceněno, že Základní škola Střelské Hoštice zařadila do plánů i konkrétní pohybové hry, ač spousta z nich by se měla řadit spíše do pohybových her. V tomto ročníku už můžeme na rozdíl od nižších spatřit v plánech utkání podle zjednodušených pravidel minisportů. Nyní už bylo třeba je zařadit, aby si žáci vytvořili řádnou představu o těchto pravidlech.

**Pohybové hry**

## RVP ZV

- **pohybové hry** – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost

### ŠV1

**Učivo:**

- Pohybové hry.

### ŠV2

**Výstupy:** dodržuje pokyny pro bezpečnost při pohybových činnostech

**Učivo:**

- Pohybové hry s různým zaměřením, netradiční pohybové hry, využití hraček a netradičního náčiní.

### ŠV3

**Učivo:**

- Pohybové hry: základní organizační povely pro realizaci her, seznamujeme žáky s pojmy související s osvojovanými hrami a používaným náčiním, bezpečnost při hrách v různých podmínkách, využití předmětů denní potřeby, hry pro rozvoj pohybové představitosti a tvořivosti, pohybové hry pro manipulaci s různým náčiním.

### ŠV4

**Výstupy:** posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky, reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti

**Učivo:**

- Pohybové hry: s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity, využití hraček a netradičního náčiní při cvičení, pohybová tvořivost.

### ŠV5

**Výstupy:** Jedná v duchu fair play při TV a sportu.

**Učivo:**

- Pohybové činnosti: průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (minifotbal, vybíjená), soutěživé a kontaktní hry

### ŠV6

**Učivo:**

- Pohybové hry s různým zaměřením.

## ŠV7

### Učivo:

- Pohybové hry - s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost

## ŠV8

### Učivo:

- Pohybové hry - pravidla, zásady jednání a chování

## ŠV9

**Výstupy:** zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení, podle svých předpokladů zvládá osvojované činnosti

### Učivo:

- Pohybové hry pro rozvoj představivosti a tvořivosti (na základě pohádek, vyprávění,...).

## ŠV10

Tato základní škola znovu nemá žádné zastoupení pohybových her, což je špatně, protože i pohybové hry jsou velice důležité. V prvním ročníku ještě více než ve druhém, ale ani ve druhém by neměly chybět.

Zde se bohužel setkáváme s více školami, které jen opakují přesné znění RVP. Většina škol nezařadila žádné výstupy navíc, ba dokonce jim i nějaké chybí. Znovu bychom ocenili konkrétnější znění pohybových her nebo využívaných hraček, náradí a náčiní.

### **Turistika a pobyt v přírodě**

#### RVP ZV

- **turistika a pobyt v přírodě** – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody

## ŠV1

V Analytické části práce bylo zmíněno, že obsah tohoto Školního vzdělávacího plánu je velice stručný a tudíž turistika a pobyt v přírodě se zde nenachází.

## ŠV2

### **Učivo:**

- Turistika a pobyt v přírodě: turistika v terénu, přesun a do terénu a chování v dopravních prostředcích.

## ŠV3

**Výstupy:** Poznává, že turistika a pohyb v přírodě patří k nejzdravějším pohybovým aktivitám. Učí se základy táboření, způsob pohybu v terénu a chování v přírodě.

### **Učivo:**

- Turistika a pobyt v přírodě: základy táboření a pobytu v přírodě, chůze, běh v terénu, základní dopravní a turistické značky, orientace v přírodě, základní pojmy spojené s vycházkami, výlety a pobytem v přírodě, způsob pohybu v terénu.

## ŠV4

### **Učivo:**

- Turistika a pobyt v přírodě: příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a chování v dopravních prostředcích při přesunu, ochrana přírody.

## ŠV7

**Výstupy:** ví, že turistika a pobyt v přírodě patří k nejzdravějším pohybovým aktivitám, zná zásady správného chování v přírodě, značek

### **Učivo:**

- Turistika a pobyt v přírodě - přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody

## ŠV8

**Výstupy:** soustředí se na orientaci v přírodě

### **Učivo:**

- Turistika a pobyt v přírodě- pohyb a orientace v terénu, zásady bezpečnosti a hygieny

## ŠV6

Tato škola nemá žádné zastoupení turistiky v ŠVP ZV.

## ŠV9

U této školy se taktéž s turistikou a pohybem v přírodě nesetkáváme.

## ŠV10

**Výstupy:** uvědomuje si, že turistika a pobyt v přírodě patří k nejzdravějším pohybovým aktivitám

**Učivo:**

- Turistika a pohyb v přírodě.

U turistiky se nám zas a znovu opakuje téměř přesné znění RVP. Musíme zde vyzdvihnout Základní školu Borek, která zařadila své výstupy, které se do turistiky a pohybu v přírodě velice hodí. Základy táboření, turistické značky apod. jsou pro žáky skvělým přínosem pro orientaci a pobyt v přírodě. Žáci této školy se nejspíše v přírodě neztratí i bez mobilního telefonu.

### **Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti**

#### RVP ZV

- **rytmické a kondiční formy cvičení pro děti** – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance

#### ŠV1

Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti v tomto Školním vzdělávacím plánu nenajdeme.

#### ŠV2

**Učivo:**

- Rytmická a kondiční cvičení: Kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, estetické držení těla, zdravotní a relaxační účinky cvičení s hudbou, estetický a neestetický pohyb, základní aerobní cvičení, šplh na tyči, krátké a dlouhé švihadlo, plný míč, kondiční cvičení pro rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti a obratnosti, kruhový trénink.

#### ŠV3

**Učivo:**

- Rytmické a kondiční formy cvičení: rytmizovaný pohyb, soustředění na hudební a rytmický doprovod, vnímání a prožívání rytmu, tempa a melodie.

#### ŠV4

##### **Učivo:**

- Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti: kondiční cvičení pro děti, kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičkým doprovodem, základy estetického pohybu, jednoduché tance, vyjádření melodie a rytmu pohybem.

#### ŠV5

**Výstupy:** Cvičí s hudebním a rytmičkým doprovodem. Vyjadřuje jednoduchou melodii rytmičovaným pohybem.

##### **Učivo:**

- Rytmické a kondiční cvičení pro děti: základní cvičení spojené s hudebním a rytmičkým doprovodem, tance založené na taneční chůzi a běhu

#### ŠV6

Tato škola nezahrnula do učiva druhého ročníku rytmičké a kondiční formy cvičení pro děti.

#### ŠV7

**Výstupy:** ví, že cvičení s hudebním a rytmičkým doprovodem či zpěvem přináší radost, umí pojmenovat základní postoje, pohyby, kroky a konkrétní osvojované tance; umí vyjádřit jednoduchou melodii, rytmus a hlasitost doprovodu pohybem; zvládá základní estetické držení těla, umí 2 – 3 základní tanečky

##### **Učivo:**

- Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti - kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičkým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance.

#### ŠV8

**Výstupy:** žák se učí rytmičká cvičení

##### **Učivo:**

- Rytmické a kondiční cvičení pro děti- tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem, jednoduché tance.

#### ŠV9

**Výstupy:** učí se vnímat a prožívat rytmus, tempo, melodii, poskočný krok

##### **Učivo:**

- Dětské tanečky s říkadly (např. Cib, cib cibulěnka aj.).



- Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti.

ŠV10

**Výstupy:** zvládá vyjádřit melodii rytmem pohybu

Každá škola vesnická, která v tento okruh ve svém plánu zmínila, pojala učivo a výstupy po svém, každopádně originálním způsobem. Musíme ocenit konkretizaci dětských tanečků a rozsáhlé výstupy u Základní školy Chvalšiny. Je zřejmé, že žáci na této škole mají veliký rozsah i v této oblasti.

### **Průpravné úpoly**

RVP ZV

- **průpravné úpoly** – přetahy a přetlaky

ŠV2

#### **Učivo:**

Úpoly: cviky na zpevňování a uvolňování těla a jeho částí, bezpečnost při cvičeních, chování v duchu fair play, přetahy a přetlaky

ŠV3

#### **Učivo:**

- Průpravné úpoly: pohybové hry kontaktní, hry pro rozvoj pohybové představitivosti a tvořivosti, pohybové hry soutěživé a bojové, pohybové hry pro osvojování různých způsobů lokomoce, pohybové hry pro ovlivňování kondičních a koordinačních předpokladů, pohybové hry se specifickým účinkem.

ŠV4

#### **Učivo:**

- Průpravné úpoly: přetahy a přetlaky.

ŠV6

V této škole se průpravné úpoly ve druhém ročníku nevyučují.

ŠV9

Tento Školní vzdělávací program je sice velice rozsáhlý, ale průpravné úpoly v něm nenajdeme.

## ŠV10

### Učivo:

- Průpravné úpoly.

Průpravné úpoly jsou méně se vyskytujícím výstupem. U škol vesnických ve druhém ročníku se však některé školy i více rozepsaly a vložily do plánů i své vlastní výstupy. Ve druhém ročníku je ideální věk žáků k aplikování průpravných úpolů.

### Lyžování, bruslení

#### RVP ZV

- **lyžování, bruslení** (*podle podmínek školy*) – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích

#### ŠV5

**Výstupy:** Dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti při plavání. Dodržuje zásady bezpečnosti při sáňkování a bobování.

### Učivo:

- Zimní sporty: průpravné cvičení pro seznámení se zimními sporty.

#### ŠV7

**Výstupy:** umí vytvořit jednoduché stavby ze sněhu, zná základní techniku lyžování a bruslení; ví, že je nebezpečné vstupovat na zamrzlou přírodní plochu bez dozoru dospělých osob

### Učivo:

- Lyžování, bruslení (*podle podmínek školy*) - hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích.

Tento okruh se vyskytuje pouze ve dvou programech u škol vesnických. Přitom by odpovídalo, že na vesnici budou možnosti alespoň pro bruslení více. Rozvíjet výuku lyžování a bruslení je velice důležité, aby žáci měli i v zimním období sportovní vyžití v přírodě a osvojili si alespoň základní dovednosti u těchto sportů.

## 5 Závěr

Do analýzy bylo zařazeno deset základních škol městských a deset základních škol vesnických. Každá škola má školní vzdělávací plán zpracovaný po svém. Některé školy své plány rozdělily na první a druhý ročník, jiné podle RVP, tedy na období (1. - 3. ročník základních škol).

Školní vzdělávací program Základní škola Písek pro první ročník obsáhl pouze půl strany A4. Nelze v něm najít jakýkoli náznak činností ovlivňujících úroveň pohybových dovedností. Chybí zde základy gymnastiky, základy sportovních her, plavání, základy atletiky, pohybové hry, turistika a pobyt v přírodě apod. V podstatě vše, co je obsažené v RVP. Na této základní škole nemůžeme ze ŠVP ZV poznat, co má být cílem po absolvování prvního ročníku.

Základní škola J. K. Tyla Písek má dle mého názoru nejlépe zpracovaný Školní vzdělávací program. Má v něm zastoupené všechny činnosti obsažené v RVP ZV a dodala i své vlastní poznatky a učivo k jednotlivým činnostem.

Zjistili jsme, že mnoho škol kopíruje RVP ZV a minimálně přináší vlastní nápady do vzdělávání. Často rozdělují jednotlivé plány podle ročníků. RVP ZV používá úplně jiný způsob rozdělení výuky tělesné výchovy na základních školách, tedy rozdělení podle jednotlivých období (1. – 3. ročník, 4. – 5. ročník). Zjistili jsme, že školy vesnické více používají rozdělení podle RVP ZV a městské školy ve většině případů používají rozdělení po jednotlivých ročnících. Čím více rozsáhlé mají školy rozdělený plán podle ročníků, tím více se jednotlivé výstupy a učivo opakují stále dokola ve stejném znění.

Je zajímavé, že mnoho základních škol všech druhů (městské, vesnické) mají mnohdy špatně dohledatelný školní vzdělávací program. Mnoho z nich jej má pouze k nahlédnutí u ředitele školy. Každá škola má své vlastní formátování a svůj vlastní vzhled jednotlivého plánu, proto mnohdy bylo velice obtížné přeformátovat jednotlivé školní vzdělávací plány do formátování pro diplomovou práci.

V některých ŠVP ZV jsme se setkali s mnohými zvláštními výrazy, jako například: Tělovýchovná gestikulace, Hry během (toto je poněkud zvláštní formulace pro pohybovou hru).

Některé základní školy úplně vynechaly některé učivo dané RVP. Jednalo se především o průpravné úpoly, lyžování a bruslení. Může to být dáno podmínkami ZŠ.

Během řešení této diplomové práce jsem zjistila, že problematika ŠVP ZV u tělesné výchovy na prvním stupni základních škol je v současnosti obrovským problémem. Ve své praxi se tedy zaměřím na důkladnou a lepší přípravu školních vzdělávacích programů v rámci tělesné výchovy.

## Referenční seznam literatury

### Literatura

- Belšan, P. (1984). *Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Fontana, D. (2003). *Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele*. Praha: Portál.
- Havlíčková, L. (1998). *Rané fáze lidské ontogenéze*. Praha: Karolinum.
- Kuric, J. (1986). *Ontogenetická psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Langmeier, J. & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Langmeier, J. & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie 2*. Praha: Grada Publishing.
- Langmeier, J. (1983). *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. Praha: AVICENUM.
- Lisá, L. & Kňourková, M. (1986). *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Praha: AVICENUM.
- Mourek, J. (2012). *Fyziologie*. Praha: Grada.
- Svoboda, B. (2000). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Šulová, L. (2004). *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: Karolinum.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum.
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II*. Praha: Karolinum.

### Internetové zdroje

- MŠMT. (2013). Získáno 10. únor 2020, z <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/opatreni-ministra-skolstvi-mladeze-a-telovychovy-kterym-se-4>
- ZŠ Dukelská. (2013). Získáno 28. prosinec 2019, z <https://www.zsdukelska.cz/index.php/dokumenty-horizontalni/category/31-svp>
- ZŠ Nerudova. (2019). Získáno 15. leden 2020, z <https://www.zsnerudova.cz/a/dokumenty-skoly>
- ZŠ Matice Školské. (2018). Získáno 15. leden 2020, z <https://www.zsmatice.cz/ke-stazeni-dokumenty-skoly>
- ZŠ J. Š. Baara. (2011). Získáno 15. leden 2020. z <https://www.zsbaara.cz/index.php/pro-rodice-a-zaky/skolni-vzdelavaci-program>
- ZŠ Písek. (2019). Získáno 13. leden 2020. z <https://zsamspisek.edupage.org/a/dokumenty-1>
- ZŠ J. K. Tyla Písek. (2014). Získáno 13. leden 2020. z <https://www.zstylova.cz/skolni-vzdelavaci-program-start/>
- ZŠ Tomáše Šobra Písek. (2019). Získáno 16. leden 2020. z <https://www.zstsobra.cz/web/svp>
- ZŠ Tábor. (2019). Získáno 18. leden 2020. z <https://www.zstabor.cz/skola/dokumenty-skoly/skolni-vzdelavaci-program.html>
- ZŠ Mikuláše z Husi Tábor. (2018). Získáno 18. leden 2020. z <http://www.zsmikulasezhusi.cz/index.php/pro-rodice-a-deti/dokumenty-ke-stazeni/skolni-vzdelavaci-program/SVP/detail>
- ZŠ Prachatice (2017). Získáno 18. leden 2020. z <https://www.zsprachatice.cz/dokumenty2/>
- ZŠ Žimutice. (2018). Získáno 20. leden 2020. z <https://www.zsmszimutice.cz/dokumenty>
- ZŠ Chvalšiny. (2016). Získáno 20. leden 2020. z <https://www.zschvalsiny.cz/index.php/2016-05-16-21-50-06/dokumenty-zs>
- ZŠ Borek. (2019). Získáno 20. leden 2020. z <http://www.zsborek.cz/files/zs/svp.pdf>
- ZŠ Cehnice. (2017). Získáno 20. leden 2020. z <https://www.zscehnice.cz/zs/>

ZŠ Neznašov. (2014). Získáno 20. leden 2020. z <https://www.zsneznasov.cz/a-72-skolni-vzdelavaci-programy.html>

ZŠ Chotoviny. (2016). Získáno 20. leden 2020. z <http://www.zschotoviny.cz/index.php/zakladni-dokumenty/zakladni-dokumenty/svp-zs-a-ms-chotoviny/detail>

ZŠ Lipno nad Vltavou. (2019). Získáno 20. leden 2020. z <https://www.skolalipno.cz/zakladni-skola/dokumenty/>

ZŠ Malenice. (2017). Získáno 20. leden 2020. z <https://www.skolamalenice.cz/index.php/2013-06-15-12-37-29/dokumenty>

ZŠ Střelské Hoštice. (2019). Získáno 20. leden 2020. z <http://www.zsstrelskehostice.cz/zakladni-skola/dokumenty/zakladni-dokumenty-skoly/>

ZŠ Zubčice. (2018). Získáno 20. leden 2020. z <https://www.zszebice.cz/zakladni-skola/dokumenty/>