

**OSNOVY
VE FYZICKÉM VZDĚLÁVÁNÍ A SPORTU PRO I TŘÍDU
(VŠEOBECNÉ VZDĚLÁVÁNÍ)**

KRÁTKÁ PREZENTACE UČIVA

Vzdělávání v předmětu v I. ročníku je zaměřeno na osvojení základních znalostí, dovedností a postojů souvisejících s tělesnou výchovou a sportem, zaměřené na posílení zdraví a formování pozitivních postojů ke zdravému životnímu stylu a také na obohacení motorické kultury studentů.

Vzdělávací cíle jsou zaměřeny na zdokonalení přirozených a aplikovaných motorických akcí a osvojení nových dovedností k implementaci bojovníka, obecně rozvíjení cvičení a her, které postupují, a poskytování ambiciózních znalostí a dovedností ke splnění základních zdravotních a hygienických požadavků na provádění cvičení. Jsou zvládnuty základní pojmy pro podporu interakce mezi předměty pedagogického procesu. Vzdělávací obsah zahrnutý v programu také poskytuje rozvíjející účinek z hlediska morfofunkčního stavu studentů. Ve vzdělávacím procesu tělesné výchovy studentů jsou vytvořeny podmínky pro realizaci interdisciplinárních vazeb a aktivit pro vyjádření třídy.včerejší kompetence. V procesu učení jsou poskytovány příležitosti k navození smyslu pro porozumění mezi studenty v multikulturní společnosti, k vyjádření tolerance a respektu (fair play) rozvíjením dovedností pro týmovou spolupráci a kreativitu (vytváření pravidel, her, tanců atd.) N).

Prostřednictvím obsahu osnov hlavní myšlenky pro:

- harmonický fyzický vývoj;
- zlepšení základních přirozeně aplikovaných motorických akcí;
- zvládnutí nových motorických dovedností a her s bojovým a obecným rozvojovým charakterem;
- zvýšení fyzické kapacity studentů; • podpora sebevědomí a osobní iniciativy.

OČEKÁVANÉ VÝSLEDKY UČENÍ NA KONCI TŘÍDY

OBLASTI KOMPETENCE	ZNALOSTI, DOVEDNOSTI, POSTOJI
POVINNÉ OBLASTI VÝCVIKU OBSAHU	
<p>Atletika</p>	<p>Aplikuje základní motorické dovednosti a návyky související s přímým během, se změnou směru a tempa. Hodí malou pevnou koulí. Skoky v délce a výšce. Má potřebnou úroveň fyzické kapacity.</p> <p>-----</p> <p>Provádí chůzi a běh nebo motorické činnosti s pohybem podle individuálních příležitostí pro účast osob se zdravotním postižením.</p>
<p>Gymnastika</p>	<p>Ukazuje přirozeně aplikované motorické dovednosti a návyky. Provádí samostatně, individuálně a v kombinaci obecný rozvoj, budování a rytmická cvičení. Provádí kroky a pohyby tance „Boryano, Boryanke“ s hudebním doprovodem.</p> <p>-----</p> <p>Provádí cvičení, komplexy a kombinace podle individuálních příležitostí pro účast osob se zdravotním postižením.</p>
<p>Sportovní hry Provádí základní technické akce s míčem: střelba, údery a jejich použití</p>	<p style="text-align: center;">mobilní hry související s týmovými sporty basketbal, fotbal a házená.</p> <p>-----</p> <p>Provádí prvky technických akcí s míčem nebo jejich prvky podle individuálních příležitostí pro účast osob se zdravotním postižením.</p>
ELEKTRICKÉ OBLASTI VÝCVIKU OBSAHU	
<p>Plavání, vodní sporty Rozpoznává nebezpečí kolem a ve vodním prostředí.</p>	<p>-----</p> <p>Provádí cvičení a kombinace ve vodním prostředí podle individuálních možností účasti osob se zdravotním postižením.</p>

Cestovní ruch, orientační běh zimní sporty Může uplatňovat opatření na ochranu přírody.

Pohybuje se ve skupině po rovném nebo hornatém terénu - turistická procházka a

exkurze, orientace v oblasti podle předem stanovených orientačních bodů.

Provádí činnosti nebo prvky horského vybavení podle individuálních příležitostí pro účast osob se zdravotním postižením.

Je nutné zvládnout učivo atletiky, gymnastiky a sportovních her. Z volitelných oblastí studia s obsahem - jednoho sportu nebo jedné motoricko - kognitivní aktivity.

Volbu druhu sportu / motoricko-poznávací činnosti provádí vedení školy podle podmínek, příležitostí a tradic školy, zájmů studentů a kvalifikace učitele v tělesné výchově a sportu.

VZDĚLÁVACÍ OBSAH

Témata	Kompetence jako očekávané výsledky učení	Nové koncepty
POVINNÉ OBLASTI VÝCVIKU OBSAHU		
Atletika Běh <ul style="list-style-type: none"> • Běh rovně • Běh se změnou směru • Běh se změnou tempa 	Zná a provádí různé fragmenty běžících motorických akcí a běhů - malý běh, běh se středním zvednutím kolen, běh s přivedením dolních končetin zpět; běh v přímce, běh se změnou směru, běh se změnou tempa běh z a do různých výchozích bodů. Aplikuje motorické akce v mobilních hrách.	<ul style="list-style-type: none"> • směr • tepl
Skoky <ul style="list-style-type: none"> • Skok do délky a do výšky z místa se dvěma nohama • Skok do délky a výšky s výztuží 	Zná a provádí různá skoková cvičení a skoky do délky i výšky z místa a s výztuží. Při skákání ve vodorovných a svislých rovinách správně přistane. Aplikuje skákání v mobilních hrách.	<ul style="list-style-type: none"> • délka • výška
Házení <ul style="list-style-type: none"> • Házení malé koule jednou rukou přes rameno • Házení pevné koule oběma rukama přes hlavu 	Zná a provádí různé způsoby házení. Provádí techniku hodů malým míčkem 150 g. - cesta „shora“, horizontálně a na dálku. Předvádí hod pevnou koulí 1 kg. s oběma rukama nad hlavou. Aplikuje hody v mobilních hrách.	<ul style="list-style-type: none"> • účel
Fyzická kapacita	Dosahuje komplexního rozvoje motoriky.	
Gymnastika Bojová cvičení <ul style="list-style-type: none"> • Konstrukce a počítání • Rytmičká chůze a pochod 	Rozpoznává a provádí příkazy k odbočení doleva, doprava a zaokrouhlení. Rozpozná a provede přeskupení ze dvou řad do dvou sloupců, ze dvou řad ve sloupci a v kruhu. Pochoduje na místě a v pohybu s písničkovým nebo instrumentálním doprovodem a synchronizuje své pohyby ve skupinovém představení.	<ul style="list-style-type: none"> • příkaz • systém • řádek • sloupec
Cvičení obecného vývoje <ul style="list-style-type: none"> • Základní východiska pro provádění obecných vývojových cvičení • Individuální a skupinové cvičení komplexů obecných vývojových cvičení 	Rozpoznává výchozí polohy: stojící, stojící, v podřepu, vsedě, vleže, vzadu na hlavě. Orientuje se na polohu paží a nohou ve směrech provedení - nahoru, dolů, dopředu, dozadu, doleva, doprava, do stran. Provádí dvoutaktní a čtyřtaktní obecná vývojová cvičení s různými pohyby paží, nohou, trupu a hlavy. Provádí obecná rozvojová cvičení s vybavením - míč, hůl. Synchronizuje vaše pohyby při skupinovém výkonu.	<ul style="list-style-type: none"> • stojící • sedadlo • noha • podpora
Cvičení přirozeně aplikované povahy <ul style="list-style-type: none"> • Lezení a vrtání • Lezení volným způsobem • Vrtání pod různými překážkami 	Provádí lezení volným způsobem. Provádí vrtání pod různými překážkami (obruč, gymnastická lavice). Používá se ve štafetových hrách, které zahrnují lezení a vrtání.	
Lezení, lezení a výšky <ul style="list-style-type: none"> • Lezení na gymnastickou zeď • Prolézání gymnastické lavice a komody 	Provádí lezení a přechod z jedné bariéry na druhou na gymnastické zdi. Prolezte gymnastickou lavici a komodu (až 60 cm vysokou) přes opěrnou nohu a dřepce.	

<ul style="list-style-type: none"> • Provádění výškových cvičení na různých gymnastických zařízeních 	Provádí lezení a opětovně lezení různých zařízení jejich volnou kombinací. Aplikuje různé způsoby provádění výškových cvičení, jednoduchá obouruční výška ; pohyb na výšku do 1 metru, kyvné pohyby na výšku.	<ul style="list-style-type: none"> • výška
Zvedání, přenášení a počítání <ul style="list-style-type: none"> • Zvedání a přenášení různých předmětů • Opozice ve dvojicích • Vzpirání 	Provádí zvedání a přenášení různých předmětů (míče, tašky, netopýry, části komody, lavice, lůžkoviny atd.) - samostatně i ve skupině za různých podmínek (na podlaze, na gymnastické lavici, ve hře a konkurenčním prostředí). Provádí tažení holí nebo ručním úchopem.	<ul style="list-style-type: none"> • výběr • gravitace • protiopatření
	Provádí přitahy na gymnastické lavici. Účastní se různých mobilních her s přenášením a protiakcí.	
Balance a jumping cvičení <ul style="list-style-type: none"> • Vyvážená chůze • Statické rovnovážné polohy • Hluboký skok • Skákání na gymnastické lavici 	Provádí rovnovážná statická a dynamická cvičení: rovnováha stojící na levé a pravé noze, stupnice opěrky kolen na zemi. Aplikuje kombinaci vyvážené chůze na gymnastické lavici: vyvážená chůze, napjatý odskok na konci zařízení a stabilní přistání. Provádí vyváženou chůzi s divergencí a otáčením o 90 ° a 180 °. Provádí hluboké skákání a skákání na gymnastické lavičce. Aplikuje cvičení ve štafetových hrách.	<ul style="list-style-type: none"> • rovnovážné postavení • váhy • přeskokování
Rolování a válení <ul style="list-style-type: none"> • Převalení z leže • Zpětný válec ze sklopeného sedadla • Rolování hlavou (koulí) k sedadlu 	Provádí rolování doleva a doprava z polohy vleže a týlní polohy. Provádí cvičení na zemi: „houpačka“ zezadu a míč na pokrčené sedadlo z podřepu a opěrky kolen.	<ul style="list-style-type: none"> • válcování • orb • válcování
Lidové tance a tance <ul style="list-style-type: none"> • Rytmičká cvičení a hudební hry • Taneční kroky a pohyby tance „Boryano, Boryanke“ • Ruční krok na místě 	Provádí taneční a rytmické pohyby s velikostí hudby (2/4, 4/4, 7/8). Rozpozná základní polohy a pohyby paží a těla. Účastní se skupinových her s hudbou nebo písničkami. Provádí kroky a pohyby tance „Boryano, Boryanke“ s hudebním doprovodem. Proveďte krok ručního tance.	<ul style="list-style-type: none"> • taneční krok • rytmus
Sportovní hry Týmové sporty <ul style="list-style-type: none"> • Přihrávání a chytání míče • Střelba (kopání) míčem 	Provádí přihrávku a chytání z místa s různou velikostí a typem míče. Provádí střelbu a kopání z místa na nepohyblivý a mobilní terč s různou velikostí a typem míčků. Aplikuje získané dovednosti v podmínkách mobilních her.	<ul style="list-style-type: none"> • střelba (kop) míčem • účel
ELEKTRICKÉ OBLASTI VÝCVIKU OBSAHU		
Plavání a vodní sporty <ul style="list-style-type: none"> • Úvod do vody • Bezpečnost v domácnosti a okolí 	Rozpoznává a chápe význam nebezpečí v vodní prostředí. Rozumí a provádí akce pro přizpůsobení se vodnímu prostředí a účastní se zábavných a zábavných her.	<ul style="list-style-type: none"> • bezpečnost ve vodním prostředí
Cestovní ruch, orientační běh a zimní sporty <ul style="list-style-type: none"> • Pěší turistika • Turistická vycházka • Orientace podle přírodních rysů • Orientace podle předem nastavených značek 	Pohybuje se organizovaně na různých plochých terénech (park, les atd.). Ví, jak batoh dát, jak jej zařídit a co by měl obsahovat. Chápe důležitost základních pravidel pro bezpečnost v přírodě. Prozkoumává okolní prostor pomocí přírodních prvků a přednastavených orientačních bodů. Při hrách chystá v přírodě a pomocí prvků vedení.	<ul style="list-style-type: none"> • orientační bod

DOPORUČENÉ PERCENTAČNÍ ROZDĚLENÍ POVINNÝCH LEKCÍ NA ROK

• pro studium povinných oblastí studijního obsahu - 75%

• pro studium volitelných oblastí obsahu studia - 25%

Osvojit si nové znalosti	47%
Aplikovat studovaný obsah učení v herní aktivitě	31%
Rozvíjet motorické dovednosti	16%
Diagnostická fyzická legálně schopná OCT	6%

ZVLÁŠTNÍ METODY A FORMY PRO HODNOCENÍ ÚSPĚCHŮ STUDENTŮ

Ne méně než tři stávající kvalitativní hodnocení z praktických testů pro každý akademický termín, který také zahrnovat teoretické znalosti	55%
Diagnostika fyzické kapacity na začátku a na konci školního roku s přihlédnutím k individuálnímu růstu prospěchu	25%
Hodnocení kvality z jiných účastí (práce ve třídě, asistence, samostatná práce, účast ve sportovních a turistických soutěžích), na konci každého školního semestru	20%

Stanovení a měření dosažených výsledků ze školení pro zvládnutí znalostí, motoriky, návyků a činností se hodnotí podle kritérií stanovených na začátku školního roku učitelem. Praktické testy mohou být organizovány jako individuální nebo skupinové průběžné testy. Ústní zkoušky jsou individuální. Student dává ústní rozhodnutí a odpovědi na individuálně kladené otázky nebo úkoly.

Technický výkon pohybových akcí a jejich aplikace, kvantitativní výsledek měřitelných tělesných cvičení a teoretické znalosti jsou povinnými prvky kvalitativního hodnocení učitele.

Stav fyzické kapacity je hodnocen prostřednictvím systému pro kontrolu a hodnocení fyzické kapacity studentů. Žáci prvního stupně musí dosáhnout průměrné úrovně tělesné zdatnosti měřené pro příslušný věk a pohlaví.

Systém nezahrnuje testy a standardy pro studenty se speciálními vzdělávacími potřebami, které jsou hodnoceny v souladu s jejich individuálním růstem v plnění příslušných pohybových aktivit.

Studenti propuštění ze zdravotních důvodů nejsou hodnoceni za dobu studia motorických znalostí, dovedností a návyků a za dobu, která neumožňuje stanovit minimální počet aktuálních ročníků.

Studenti, kteří jsou z dlouhodobých zdravotních důvodů trvale osvobozeni od cvičení, sportu, turistiky nebo fitness, nejsou hodnoceni.

ČINNOSTI A PŘÍČINY - UČEBNÍ VZTAHY

<i>Klíčové kompetence</i>	<i>Činnosti a interdisciplinární vazby</i>
1. Kompetence v oblasti bulharského jazyka	V motorické aktivitě používá specifickou řečovou komunikaci.
2. Komunikační dovednosti v cizích jazycích	
3. Matematická kompetence a základní kompetence v oblasti přírodních věd a technologií	Účastní se her s prvky orientace. Prozkoumává okolní prostor pomocí přednastavených orientačních bodů. Chápe důležitost základních bezpečnostních pravidel v přírodě.
4. Digitální kompetence	
5. Učební dovednosti	
6. Sociální a občanské kompetence	Účastní se různých mobilních, štafetových a sportovních přípravných her. Účastní se skupinových her s hudbou nebo písničkami.
7. Iniciativa a podnikání	
8. Kulturní kompetence a dovednosti vyjadřování prostřednictvím kreativity	Provádí taneční a rytmické pohyby s hudbou.
9. Dovednosti na podporu udržitelného rozvoje a zdravého životního stylu a sportu	Provádí různé běžecké činnosti související s rozvojem jednotlivých forem a složek motoriky. Provádí různá skoková cvičení ke zlepšení síly dolních a horních končetin. Provádí vyvážená statická cvičení. Uznává a chápe důležitost nebezpečí ve vodním prostředí. Předvádí a reprodukuje postupy pro přizpůsobení vodnímu prostředí.