



Podpora kurikulární práce škol
Národní pedagogický institut ČR

Pohybové činnosti pro 1. stupeň ZŠ

integrováný
modelový
ŠVP

2025



Spolufinancováno
Evropskou unií



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Charakteristika předmětu

| | |
|---------------------------|---|
| Vyučovací předmět | Pohybové činnosti |
| Využité vzdělávací obory | Tělesná výchova |
| Průřezová témata (PT) | Péče o sebe a druhé |
| Klíčové kompetence (KK) | — k učení — komunikační — osobnostní a sociální — k občanství a udržitelnosti — k podnikavosti a pracovní — k řešení problémů — kulturní — digitální |
| Základní gramotnosti (ZG) | Logicko-matematická Čtenářská a pisatelská |

| | |
|-----------------------------|---|
| Informace o pojetí předmětu | <p>Cílem pohybových činností je podpora spontánního i řízeného pohybu žáků prostřednictvím her s využitím široké škály pohybu pro rozvoj širokého spektra dovedností a všeobecné zdatnosti. Důraz je kladen na rozvoj pohybové gramotnosti, aby žáci věděli, co a proč se učí, čímž jsou motivováni k využívání osvojených pohybových dovedností ve svém osobním životě. Důležité je v tomto předmětu ovlivnění postojů žáků v souvislosti s významem pohybu pro zdraví, jejich osobnostní a sociální rozvoj, spolupráce, smysl pro fair play.</p> <p>Hodiny jsou organizovány tak, aby u žáků předmět rozvíjel či utvářel zájem o pohybové aktivity, rozvíjel široké spektrum pohybových dovedností a učil žáky komunikovat a přemýšlet nad pohybem a jeho důsledky. Tímto způsobem efektivně motivujeme žáky ke zdravému a aktivnímu životnímu stylu.</p> <p>Pohybové aktivity žáků jsou podporovány napříč školou a jejími předměty. Ve škole jsou pro žáky k dispozici prostory a vybavení umožňující aktivní denním režim žáka (o přestávkách, o volných hodinách). V ostatních předmětech (kde je to možné) mají učitelé možnost využití těchto prostor či okolí školy pro organizaci vyučovací jednotky s pohybovými prvky (podpora kinestetického způsobu učení). Škola organizuje či pomáhá zprostředkovat zájmové pohybové činnosti žáků (zájmové kroužky, spolupráce s místními sportovními kluby) - aktuální nabídku pro daný školní rok škola zveřejňuje na svých webových stránkách.</p> <p>Snahou školy je zapojit všechny žáky do pohybových činností. U jednotlivých aktivit jsou zohledňovány individuální možnosti žáka. Pro žáky, kteří ze zdravotních důvodů nemohou naplňovat některé očekávané výsledky učení v plné míře, bude stanoven upravený individuální vzdělávací plán a žákovi je nabídnuta alternativa či individuální úprava požadavku, aby stále docházelo k naplnění stanovených vzdělávacích - pouze v nutné míře se mění obsah učiva z hlediska zdravotních omezení žáka. V případě většího zdravotního omezení žáka škola realizuje Zdravotní a aplikovanou tělesnou výchovu. K uvolnění žáka by mělo docházet pouze v krajních případech - je nutné hledat cestu k zapojení všech žáků z hlediska vlivu na jejich budoucí zdraví.</p> |
|-----------------------------|---|

| | |
|-----------------------------|---|
| Informace o obsahu předmětu | <p>Žák si osvojuje spektrum pohybových dovedností na odpovídající úrovni společně s rozvojem klíčových kompetencí v tématech:</p> <p>průpravná, kondiční, kompenzační, relaxační a jiná cvičení se zdravotním korektivním efektem; psychomotorická cvičení a hry nesoutěžního charakteru; pohybové hry – s různým zaměřením; rytmické a kondiční formy cvičení – cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem; základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí; průpravné úpoly – přetahy, přetlaky, pády; základy atletiky – běh (rychlý a vytrvalostní), skok do dálky, skok do výšky, hod míčkem; základy sportovních her – manipulace s míčem či jiným herním náčiním, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, utkání podle zjednodušených pravidel; plavání – základní plavecká výuka, prvky sebezáchrany a bezpečnosti; turistika a pobyt v přírodě – chůze v terénu, hry a další pohybové činnosti v přírodě. Povinně je realizována plavecká výuka v minimálním rozsahu 40 hodin.</p> |
| Časová dotace | 2 + 2 + 2 + 2 + 2 |
| Organizace výuky předmětu | Je realizován v tělocvičně školy, na venkovním hřišti, v přírodě, případně na plaveckém či sportovním stadionu. |
| Podmínky pro výuku předmětu | Výuka vyžaduje zajištění vhodného prostoru pro pohybové aktivity a dostatek nářadí, náčiní a pomůcek v souladu s obsahem vzdělávání. |

Vzdělávací strategie

| | |
|---------------------------|---|
| Vyučovací předmět | Pohybové činnosti |
| Využité vzdělávací obory | Tělesná výchova |
| Průřezová témata (PT) | Péče o sebe a druhé |
| Klíčové kompetence (KK) | <ul style="list-style-type: none"> — k učení — komunikační — osobnostní a sociální — k občanství a udržitelnosti — k podnikavosti a pracovní — k řešení problémů — kulturní — digitální |
| Základní gramotnosti (ZG) | Logicko-matematická, Čtenářská a pisatelská |

Klíčové kompetence rozvíjíme zejména s využitím těchto vzdělávacích strategií:

| | | |
|------------|--------------------------------|---|
| KKU | Klíčová kompetence k učení | <ul style="list-style-type: none"> — vytváříme podmínky, aby žák reflektoval své vlastní učení v jeho průběhu (v případě potřeby v nich dělá změnu) — podporujeme odpovědnost žáků za jejich učení tím, že jim vytváříme příležitosti aktivně využívat to, co se naučili — necháváme žáky samostatně při výuce objevovat, co se učí — dáváme prostor žákům učit se mezi sebou navzájem — vytváříme bezpečný prostor pro práci s chybou — dáváme žákům prostor pro reflexi toho, co se naučili a jak k tomu došli — vedeme žáky ke spolupráci a vzájemné podpoře při učení — podporujeme žáky k dalšímu učení tím, že oceňujeme jejich silné stránky, jejich snahu, pokrok a úspěchy — podporujeme u žáků postoje (nastavení mysli), které jim pomáhají rozvinout a udržet motivaci — dlouhodobě pozorujeme snahu a vůli — poskytujeme zpětnou vazbu, která je konkrétní a umožňuje žákům cíleně zlepšovat jejich dovednosti — poskytujeme průběžnou zpětnou vazbu především k postupu a přístupu k učení pro hodnocení práce žáků a jejich pokroku v učení využíváme popisná kritéria (která jsou srozumitelná a korespondují s cíli výuky) |
| KKK | Klíčová kompetence komunikační | <ul style="list-style-type: none"> — ukazujeme žákům různé možnosti neverbální komunikace v souladu s danou komunikační situací — necháváme žáky reflektovat prožité komunikační situace (např. při týmové hře) a s nimi spojené úspěchy a neúspěchy — vystupujeme jako model aktivního naslouchání a efektivní komunikace, demonstrujeme, jak se adaptovat na různé komunikační styly a situace |

| | | |
|------------|--|---|
| KOS | Klíčová kompetence osobnostní a sociální | <ul style="list-style-type: none"> — vytváříme prostředí, kde se žáci cítí bezpečně a jsou schopni sdílet své pocity a zkušenosti, mají na práci adekvátní čas; naplňujeme základní předpoklady pro vznik pozitivních vztahů a prostředí důvěry; komunikujeme se žáky s respektem, tj. partnersky, vstřícně a otevřeně — projevujeme zájem o každého žáka, nabízíme žákům dialog a spolupráci, respektujeme sebepojetí, identitu a potřebu autonomie v jednání jednotlivých žáků — vytváříme situace a prostředí, ve kterých mají žáci příležitost poznávat sami sebe a rozvíjet sebeuvědomění — budujeme kulturu vzájemné podpory a respektu mezi žáky — vytváříme situace pro týmovou spolupráci — učíme žáky na příkladech, skrze zážitky či dramatizaci, jak si vytvářet a udržovat pozitivní mentální modely i při konfrontaci s výzvami — vytváříme takové prostředí, které na žáky působí bezpečně, prostředí, kde se mohou otevřeně vyjadřovat a sdílet své pocity — vytváříme prostředí vzájemné podpory a spolupráce mezi žáky a učiteli — podnikáme společné aktivity, které posilují kolektivní sílu a vytvářejí síť podpory — pomáháme žáků poznávat jejich zájmy, schopnosti a hodnoty — vedeme žáky k tomu, aby si uvědomovali dopady vlastního chování na sebe, ostatní lidi i přírodu — poskytujeme uznání a pozitivní zpětnou vazbu, aby žáci pocítili svou hodnotu a úspěchy — oceňujeme žáky za ohleduplné chování a projevy empatie — důsledně reagujeme na případné chování žáků, které závažně narušuje prostředí pro učení nebo vztahy ve třídě i se mnou |
| KOB | Klíčová kompetence k občanství a udržitelnosti | <ul style="list-style-type: none"> — vytváříme situace, při nichž se žáci dostávají do četných přímých kontaktů s různými lidmi, rozmanitými živými jedinci, venkovním (přírodním i člověkem přetvořeným) prostředím — umožňujeme žákovi převzít odpovědnost za uskutečnění přiměřeného úkolu, který si sám zvolí nebo s nímž se vnitřně ztotožní – nezaměňujeme prosté vykonání zadaného úkolu či příkazu se skutečným převzetím odpovědnosti |
| KPP | Klíčová kompetence k podnikavosti a pracovní | <ul style="list-style-type: none"> — poskytujeme žákům konstruktivní zpětnou vazbu, včetně formativního hodnocení, které jim pomáhá hlouběji porozumět jejich tvůrčímu procesu a posiluje jejich schopnosti zdokonalovat se — zařazením kooperativního učení a nastavením jasných očekávání a kritérií pro hodnocení kvality práce žáků jim umožňujeme při plánování a realizaci projektů efektivně sdílet a využívat zdroje a zkušenosti — podporujeme žáky a zaměřují se na práci se zpětnou vazbou a reflexí – žáci oceňují, co se jim povedlo, pojmenovávají, co příště udělat jinak a jak, aby proces řízení a realizace zkvalitnili, pracují s chybou — diskutujeme se žáky, co bylo přínosné pro splnění úkolu a co bude nutné ještě zlepšit — podporujeme sdílené znalosti a vzájemné učení se jeden od druhého – vrstevnické učení |
| KRP | Klíčová kompetence k řešení problémů | <ul style="list-style-type: none"> — podporujeme žáky v tom, aby viděli hodnotu procesu hledání řešení vhodně využíváme mezipředmětových vztahů (člověk a jeho svět) |
| KKT | Klíčová kompetence kulturní | <ul style="list-style-type: none"> — poskytujeme žákům prostor k reflexi a sebereflexi a pomáháme jim nalézt svůj individuální umělecký projev prostřednictvím některých pohybových aktivit |
| KDI | Klíčová kompetence digitální | <ul style="list-style-type: none"> — dáváme žákům příležitost pracovat s daty (např. časové údaje, vzdálenost, počet střel) — vedeme žáky k samostatnému využívání digitálních technologií v konkrétních výukových situacích (např. zaznamenávání výkonu a jeho vyhodnocení) — vedeme žáky ke sdílení možností, kde a jak využít digitální technologie (např. aplikace pro plánování vybraných pohybových aktivit a jejich realizaci) |

Základní gramotnosti rozvíjíme zejména s využitím těchto vzdělávacích strategií:

| | | |
|------------|--|---|
| ZGC | Základní gramotnost čtenářská a pisatelská | — podporujeme rozvoj porozumění v četbě a procesu psaní (např. čtení návodů, pravidel, orientačních tabulí, informací o nabídce pohybových aktivit) pro porozumění oboru lidského poznávání |
| ZGM | Základní gramotnost logicko-matematická | — vedeme žáky k rozpoznávání využití matematického aparátu v běžných situacích — vedeme žáky k použití vhodného matematického aparátu při řešení jednoduché reálné situace |

Integrovaný modelový ŠVP / Pohybové činnosti pro 1. stupeň ZŠ

Dílo vzniklo v IPs Podpora kurikulární práce škol.

Registrační číslo projektu CZ.02.02.XX/00/22_005/0004756

Dílo podléhá licenci Creative Commons CC BY SA 4.0

- Uveďte původ - Zachovejte licenci 4.0 Mezinárodní.



Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je kolektiv autorů NPI ČR.

Licenční podmínky navštivte na adrese:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode.cs>.



Národní pedagogický institut
České republiky
Praha, leden 2025
www.npi.cz