

Vzdělávací oblast	Vyučovací předmět	Ročník
Člověk a zdraví	Tělesná výchova	4.

Výstupy	Učivo, obsah	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> <li>- uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách</li> <li>- zvládá aktivně osvojované pojmy</li> <li>- reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele</li> <li>- zvládá aktivně techniky startů</li> <li>- zvládá aktivně základní techniky běhů, skoků, hodů</li> <li>- zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu (čáru) a vydat povely pro start</li> <li>- dovede zapsat výkony v osvojovaných disciplínách a porovná je s předchozími výsledky</li> <li>- jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám</li> </ul>	<p><b>ATLETIKA</b>  <b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní disciplíny, pomůcky pro měření výkonů, úpravu doskočiště</li> <li>- základní techniky běhů, skoků, hodů</li> <li>- startovní povely</li> <li>- základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů</li> </ul> <p><b>Běh</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti</li> <li>- běžecká abeceda</li> <li>- nízký start (na povel) „polovysoký start“</li> <li>- rychlý běh na 60 m</li> <li>- vytrvalostní běh v terénu 12-15 min. (dle výkonnosti žáků)</li> <li>- vytrvalý běh na dráze 600 m</li> </ul> <p><b>Skok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti</li> <li>- skok do dálky s rozběhem</li> <li>- skok do dálky s rozběhem - postupně odraz z břevna</li> </ul> <p><b>Hod</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro hod míčkem</li> <li>- hod míčkem s rozběhem</li> </ul>	<p><b>matematika</b> –  porovnávání čísel,  měření, jednotky délky,  času</p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- uplatňuje základy pravidel bezpečnosti</li> <li>- zvládá základní pojmy aktivně</li> <li>- reaguje na základní pokyny a gesta učitele</li> <li>- zvládá poskytnout základní pomoc a záchranu pro cvičení</li> <li>- zvládá kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou s pomocí</li> <li>- zvládá základy gymnastického odrazu z můstku</li> <li>- zvládá roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky</li> <li>- zvládá chůzi na lavičce bez dopomoci</li> <li>- zvládá základy šplhu</li> <li>- jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám</li> <li>- zvládá pojmenovat osvojované činnosti i cvičební náčiní</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- spojení rozběhu s odhodem</li> </ul> <p><b>GYMNASTIKA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uplatňuje základy pravidel bezpečnosti</li> <li>- zvládá základní pojmy aktivně</li> <li>- reaguje na základní pokyny a gesta učitele</li> <li>- zvládá poskytnout základní pomoc a záchranu pro cvičení</li> <li>- zvládá kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou s pomocí</li> <li>- zvládá základy gymnastického odrazu z můstku</li> <li>- zvládá roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky</li> <li>- zvládá chůzi na lavičce bez dopomoci</li> <li>- zvládá základy šplhu</li> <li>- jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám</li> </ul> <p><b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného nářadí a náčiní (aktivně)</li> <li>- základní záchrana a pomoc při gymnastickém cvičení</li> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů</li> </ul> <p><b>Akrobacie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kotoul vpřed a jeho modifikace</li> <li>- kotoul vzad a jeho modifikace</li> <li>- průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou</li> </ul>		
---	---	--	--

	<p>- stoj na rukou s dopomocí</p> <p><b>Přeskok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro nácviik gymnastického odrazu z můstku</li> <li>- skrčka přes kozu (bednu) našír odrazem z trampolíny (můstku)</li> <li>- roznožka přes kozu našír odrazem z trampolíny (můstku)</li> </ul> <p><b>Lavička (kladinka)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chůze bez dopomoci s různými obměnami</li> </ul> <p><b>Šplh na tyči</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- šplh do výšky 4 m</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- snaží se samostatně o estetické držení těla</li> <li>- zvládá pojmenovat osvojované činnosti i cvičební náčiní</li> <li>- reaguje na hezký i nezvládnutý pohyb</li> <li>- zvládá základy estetického pohybu a jeho částí i s obměnami</li> <li>- zvládá základy jednoduchých tanců</li> </ul>	<p><b>RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA</b></p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní hudebně pohybové vztahy (rytmus, tempo, takt, melodie)</li> <li>- základy estetického pohybu těla a jeho částí v různých polohách</li> <li>- změny poloh, obměny tempa rytmu</li> <li>- základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném (základní taneční krok 2/4 a 3/4)</li> </ul>	<p><b>hudební výchova -</b> hudebně pohybové činnosti</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim zapomoci učitele předcházet</li> <li>- zvládá minimálně 5 pohybových her</li> </ul>	<p><b>POHYBOVÉ HRY</b></p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním</li> <li>- variace her jednoho druhu</li> <li>- využití přírodního prostředí pro pohybové</li> </ul>		

<p>- dohodne se na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji</p>	<p>hry (příp. využití netradičního náčiní)</p>		
<p>- bruslí, sáňkuje (dle počasí a podmínek školy)</p>	<p><b>HRY NA SNĚHU A NA LEĐĚ</b> - pohybové činnosti/hry na sněhu a leď</p>		
<p>- uplatňuje pravidla bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách - zvládá základní pojmy osvojovaných činností - zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly (vybíjená, minifotbal, minibasketbal) - zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a využívá je v základních kombinacích i v utkáních podle zjednodušených pravidel - uplatňuje zásady fair play jednání ve hře - dohodne se na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji</p>	<p><b>SPORTOVNÍ HRY</b> <b>Základní pojmy</b> - osvojovaných činností, základní označení a vybavení hřišť, pravidla zjednodušených sportovních her - vhodné obutí a oblečení pro sportovní hry <b>Vlastní nácvik</b> - přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, trčením), přihrávka vnitřním nártem (po zemi, obloukem) - chytání míče jednoruč a obouruč, tlumení míče vnitřní stranou nohy - vedení míče (driblingem, nohou) - střelba jednoruč a obouruč na koš, střelba vnitřním nártem na branku - přihrávka z místa i z pohybu, zvolenou rukou, nohou - pohyb s míčem a bez míče, zastavení - utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjená, minifotbal, minibasketbal)</p>		
	<p><b>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ</b> Zařazuje se pravidelně do pohybového</p>		

	režimu dětí v hodinách Tv především v návaznosti na jejich svalová oslabení a dlouhodobé sezení.		
	<b>PLAVECKÝ VÝCVIK</b> - škola zajistí zdokonalovací plavecký výcvik organizovaný Plaveckou školou.		
- umí se přesunout do terénu a správně se v terénu pohybovat, chovat	<b>TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ</b> - chůze v terénu	<b>přírodověda</b> – ochrana přírody	

Metody a formy práce, projekty, pomůcky a učební materiály apod.

**Metody a formy práce** – vysvětlování, instruktáž, turistické vycházky, pobyt v přírodě, názorné ukázky, soutěže.

**Pomůcky a učební materiály** – tělocvičné nářadí a náčiní, CD, MG, přehrávač hudby, cvičební úbor/plavky, stopky, pásmo, a další dle probíraného tématu