

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

Výstupy	Učivo, obsah	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
- uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách - zvládá aktivně osvojované pojmy - reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele - zvládá aktivně techniky startů - zvládá aktivně základní techniky běhů, skoků, hodů - zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu (čáru) a vydat povely pro start - dovede zapsat výkony v osvojovaných disciplínách a porovná je s předchozími výsledky - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám	ATLETIKA Základní pojmy - základní disciplíny, pomůcky pro měření výkonů, úpravu doskočiště - základní techniky běhů, skoků, hodů - startovní povely - základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů Běh - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti - běžecká abeceda - nízký start (na povel) „polovysoký start“ - rychlý běh na 60 m - vytrvalostní běh v terénu 12-15 min. (dle výkonnosti žáků) - vytrvalý běh na dráze 600 m Skok - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti - skok do dálky s rozběhem - skok do dálky s rozběhem - postupně odraz z břevna Hod - průpravná cvičení pro hod míčkem - hod míčkem s rozběhem	matematika – porovnávání čísel, měření, jednotky délky, času	

- uplatňuje základy pravidel bezpečnosti - zvládá základní pojmy aktivně - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá poskytnout základní pomoc a záchranu pro cvičení - zvládá kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou s pomocí - zvládá základy gymnastického odrazu z můstku - zvládá roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky - zvládá chůzi na lavičce bez pomoci - zvládá základy šplhu - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám - zvládá pojmenovat osvojované činnosti i cvičební náčiní	- spojení rozběhu s odhodem GYMNASTIKA - uplatňuje základy pravidel bezpečnosti - zvládá základní pojmy aktivně - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá poskytnout základní pomoc a záchranu pro cvičení - zvládá kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou s pomocí - zvládá základy gymnastického odrazu z můstku - zvládá roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky - zvládá chůzi na lavičce bez pomoci - zvládá základy šplhu - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám Základní pojmy - základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného nářadí a náčiní (aktivně) - základní záchrana a pomoc při gymnastickém cvičení - průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů Akrobacie - kotoul vpřed a jeho modifikace - kotoul vzad a jeho modifikace - průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou		
---	---	--	--

	- stoj na rukou s dopomocí Přeskok - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku - skrčka přes kozu (bednu) našír odrazem z trampolínky (můstku) - roznožka přes kozu našír odrazem z trampolínky (můstku) Lavička (kladinka) - chůze bez dopomoci s různými obměnami Šplh na tyči - šplh do výšky 4 m		
- snaží se samostatně o estetické držení těla - zvládá pojmenovat osvojované činnosti i cvičební náčiní - reaguje na hezký i nezvládnutý pohyb - zvládá základy estetického pohybu a jeho částí i s obměnami - zvládá základy jednoduchých tanců	RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA Základní pojmy - základní hudebně pohybové vztahy (rytmus, tempo, takt, melodie) - základy estetického pohybu těla a jeho částí v různých polohách - změny poloh, obměny tempa rytmu - základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném (základní taneční krok 2/4 a 3/4)	hudební výchova - hudebně pohybové činnosti	
- uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim zapomoci učitele předcházet - zvládá minimálně 5 pohybových her	POHYBOVÉ HRY Základní pojmy - související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním - variace her jednoho druhu - využití přírodního prostředí pro pohybové		

- dohodne se na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji	hry (příp. využití netradičního náčiní)		
- bruslí, sáňkuje (dle počasí a podmínek školy), lyžuje	HRY NA SNĚHU A NA LEDĚ - pohybové činnosti/hry na sněhu a ledě		
- 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	SPORTOVNÍ HRY Základní pojmy - osvojovaných činností, základní označení a vybavení hřišť, pravidla zjednodušených sportovních her - vhodné obutí a oblečení pro sportovní hry Vlastní nácvik - 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)		
	PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ Zařazuje se pravidelně do pohybového		

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