

Tělesná výchova

Ročník: 4.

Očekávané výstupy z RVP ZV	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<p>Žák: Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti. TV-5-1-01</p> <p>Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením. TV-5-1-02</p> <p>Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka. TV-5-1-04</p> <p>Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka. TV-5-1-04</p> <p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her. TV-5-1-03</p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zná základní způsoby rozvoje kondičních a koordinačních předpokladů, snaží se s pomocí učitele o zvyšování jejich úrovně (protahovací a napínací - strečinková cvičení, rychlostně silová cvičení, vytrvalostní cvičení – 5-10 min., cvičení kompenzační, cvičení pro správné držení těla - vhodné a nevhodné prostředí pro TV a sport - osobní hygiena při různých pohybových aktivitách - dodržuje bezpečnost i v jiných prostorách (bazény) - zná význam přípravy organismu před cvičením - vždy dodržuje bezpečnostní pokyny při jakékoliv sportovní činnosti - zná minimálně 10 různých pohybových her a ví, jaké je jejich zaměření 	<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ Neustálé správné držení těla, správné zvedání zátěže, průpravná, kompenzační, relaxační cvičení a jejich zaměření</p> <p>Hygiena při TV vhodné cvičební prostředí, obuv a oblečení</p> <p>Bezpečnost při pohybových činnostech bezpečnost cvičebního prostoru, v šatnách, bezpečnost při přípravě a ukládání náčiní, náradí a pomůcek</p> <p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p>	<p>OSV – já jako zdroj informací o sobě ve sportu; druzí jako zdroj informací o mně; co o sobě vím a co ne; zdraví a vyrovnané sebepojetí ve sportu (Sebepoznání a sebepojetí)</p>

Tělesná výchova

Ročník: 4.

Očekávané výstupy z RVP ZV	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<p>Žák: Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti. TV-5-1-05 Přijímá a respektuje pravidla her. TPV-3-1-10</p> <p>Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti. TV-5-1-01</p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dovede samostatně vytvářet pohybové hry - umí pohybem vyjádřit předmět, bytost, náladu - akrobacie: <ul style="list-style-type: none"> - pády vzad a stranou - kotoul vpřed, vzad - spojení kotoulů - přeskok: <ul style="list-style-type: none"> - provede rozběh a odraz z můstku snožmo - provede průvlek přes 3-4 díly švédské bedny - kladina: <ul style="list-style-type: none"> - přejde kladinu bez dopomoci - šplh: <ul style="list-style-type: none"> - vyšplhá 3 m na tyči - přesně opakuje cviky podle vedení učitele 	<p>Pohybové hry základní pojmy pohybových her, pravidla, náčiní Variace her jednoho druhu Využití přírodního prostředí pro pohybové hry Netradiční náčiní a náradí</p> <p>Základy gymnastiky Průpravná cvičení, akrobacie, cvičení na náradí</p> <p>Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti</p>	

Tělesná výchova

Ročník: 4.

Očekávané výstupy z RVP ZV	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<p>Žák: Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her. TV-5-1-03</p> <p>Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti. TV-5-1-01</p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - po předvedení opakuje krok přísunný, poskočný, cval; krok polkový - dokáže zatancovat mazurku - běh: <ul style="list-style-type: none"> - opakuje po předvedení běžeckou abecedu - na povel dovede odstartovat z polovysokého a nízkého startu - pod dohledem učitele si připraví startovní blok - naučí se povelům pro start - skok daleký: <ul style="list-style-type: none"> - skočí do dálky po rozběhu a odrazu zadní nohy - hod: <ul style="list-style-type: none"> - odhodí míček z rozběhu ze správného odhodového postoje 	<p>Kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem Základy estet. pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance</p> <p>Základy atletiky Rychlý běh, vytrvalý běh, skok do dálky, hod míčkem</p>	

Tělesná výchova
Ročník: 4.

Očekávané výstupy z RVP ZV	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<p>Žák:</p> <p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her. TV-5-1-03</p> <p>Jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví. TV-5-1-06</p> <p>Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky. TV-5-1-09</p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - přihraje vnitřním nártem, proběhne slalom s míčem - ovládá základní pravidla minifotbalu - chytá míč "do košíčku", odhazuje míč jednou rukou - přehodí hřiště přihrávkou jednou rukou - spolupracuje se svými spoluhráči při hře - ovládá pravidla vybíjené - používá správné držení míče (oběma rukama) - předvede základní hráčský postoj a obrátku s míčem - přihrává obouruč i jednoruč trčením a o zem - dribluje na místě a za pohybu - ovládá základní pravidla minibasketbalu 	<p>Základy sportovních her Manipulace s míčem, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů minifotbal</p> <p>vybíjená</p> <p>minibasketbal</p>	

Tělesná výchova

Ročník: 4.

Očekávané výstupy z RVP ZV	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<p>Žák:</p> <p>Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka. TV-5-1-04</p> <p>Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení. TV-5-1-07</p> <p>Zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost na úrovni třídy. TV-5-1-08</p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - odehraje míč tahem a příklepem - předvede střelbu po vedení míče - ovládá základní pravidla florbalu - splývá, dýchá do vody - ovládá jeden plavecký způsob - pády a skoky z nízkých poloh - plavání úseku od 10 – 100 m - rychle a přesně reaguje na povely: pozor, pohov, rozchod - dokáže nastoupit s ostatními do řady, dvojřady, zástupu, dvojstupu - ovládá základní tělocvič. názvosloví pro atletiku a gymnastiku - zná povely a signály pro běh - zná pravidla jednoduchých gym. cvičení - ovládá pravidla sportovních her (minifotbal, vybíjená, minibasketbal, florbal) 	<p>florbal</p> <p>Plavání (základní plavecký výcvik) – hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika)</p> <p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ Komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály Pořadová cvičení</p> <p>Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností: her, závodů, soutěží</p>	

Tělesná výchova

Ročník: 4.

Očekávané výstupy z RVP ZV	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<p>Žák: Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti. TV-5-1-05</p> <p>Zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování ZTV-5-1-01</p> <p>Zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele ZTV-5-1-02</p> <p>Upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením ZTV-5-1-03</p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - umí změřit a zapsat výkony v osvojených disciplínách a při sportovních hrách - základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení - zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitu při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti 	<p>Měření a posuzování pohybových dovedností: měření výkonu, základní pohybové testy</p> <p>VŠEOBECNĚ ROZVÍJEJÍCÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI Pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV</p> <p>SPECIÁLNÍ CVIČENÍ Základy speciálních cvičení ČINNOSTI A INFORMACE PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ</p> <p>Pohybový režim, vhodné oblečení a obutí pro ZdrTV, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitu při cvičení</p>	