

## 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. <b>TV-5-1-01</b></p> <p>Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením. <b>TV-5-1-02</b></p> <p>Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka. <b>TV-5-1-04</b></p> <p>Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka. <b>TV-5-1-04</b></p> <p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her. <b>TV-5-1-03</b></p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> <li>- vhodné a nevhodné prostředí pro TV a sport</li> <li>- osobní hygiena při různých pohybových aktivitách</li> <li>- dodržuje bezpečnost i v jiných prostorách (bazény)</li> <li>- zná význam přípravy organismu před cvičením</li> <li>- vždy dodržuje bezpečnostní pokyny při jakékoliv sportovní činnosti</li> <li>- zná minimálně 10 různých pohybových her a ví, jaké je jejich zaměření</li> </ul>	<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. <b>TV-5-1-05</b> Přijímá a respektuje pravidla her. <b>TPV-3-1-10</b></p> <p>Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti. <b>TV-5-1-01</b></p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dovede samostatně vytvářet pohybové hry</li> <li>- umí pohybem vyjádřit předmět, bytost, náladu</li> <li>- akrobacie: <ul style="list-style-type: none"> <li>- pády vzad a stranou</li> <li>- kotoul vpřed, vzad</li> <li>- spojení kotoulů</li> </ul> </li> <li>- přeskok: <ul style="list-style-type: none"> <li>- provede rozběh a odraz z můstku snožmo</li> <li>- provede průvlek přes 3-4 díly švédské bedny</li> </ul> </li> <li>- kladina: <ul style="list-style-type: none"> <li>- přejde kladinu bez dopomoci</li> </ul> </li> <li>- šplh: <ul style="list-style-type: none"> <li>- vyšplhá 3 m na tyči</li> </ul> </li> <li>- přesně opakuje cviky podle vedení učitele</li> </ul>	<p>Pohybové hry základní pojmy pohybových her, pravidla, náčiní Variace her jednoho druhu Využití přírodního prostředí pro pohybové hry Netradiční náčiní a nářadí</p> <p>Základy gymnastiky Průpravná cvičení, akrobacie, cvičení na nářadí</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. <b>TV-5-1-03</b></p> <p>Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti. <b>TV-5-1-01</b></p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- po předvedení opakuje krok přísunný, poskočný, cval; krok polkový</li> <li>- dokáže zatancovat mazurku</li> <li>- běh: <ul style="list-style-type: none"> <li>- opakuje po předvedení běžeckou abecedu</li> <li>- na povel dovede odstartovat z polovysokého a nízkého startu</li> <li>- pod dohledem učitele si připraví startovní blok</li> <li>- naučí se povelům pro start</li> </ul> </li> <li>- skok daleký: <ul style="list-style-type: none"> <li>- skočí do dálky po rozběhu a odrazu zadní nohy</li> </ul> </li> <li>- hod: <ul style="list-style-type: none"> <li>- odhodí míček z rozběhu ze správného odhodového postoje</li> </ul> </li> </ul>	<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.  <b>TV-5-1-03</b></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.  <b>TV-5-1-06</b></p> <p>Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.  <b>TV-5-1-09</b></p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přihraje vnitřním nártem, proběhne slalom s míčem</li> <li>- ovládá základní pravidla minifotbalu</li> <li>- chytá míč "do košíčku", odhazuje míč jednou rukou</li> <li>- přehodí hřiště přihrávkou jednou rukou</li> <li>- spolupracuje se svými spoluhráči při hře</li> <li>- ovládá pravidla vybíjené</li> <li>- používá správné držení míče (oběma rukama)</li> <li>- předvede základní hráčský postoj a obrátku s míčem</li> <li>- přihrává obouruč i jednoruč trčením a o zem</li> <li>- dribluje na místě a za pohybu</li> <li>- ovládá základní pravidla minibasketbalu</li> </ul>	<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. <b>TV-5-1-04</b></p> <p>Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení. <b>TV-5-1-07</b></p> <p>Zorganizuje nenáročné pohybové činnosti na úrovni třídy. <b>TV-5-1-08</b></p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- odehraje míč tahem a příklepem</li> <li>- předvede střelbu po vedení míče</li> <li>- ovládá základní pravidla florbalu</li> <li>- splývá, dýchá do vody</li> <li>- ovládá jeden plavecký způsob</li> <li>- pády a skoky z nízkých poloh</li> <li>- plavání úseku od 10 – 100 m</li> <li>- rychle a přesně reaguje na povely: pozor, pohov, rozchod</li> <li>- dokáže nastoupit s ostatními do řadu, dvojřadu, zástupu, dvojstupu</li> <li>- ovládá základní tělocvič. názvosloví pro atletiku a gymnastiku</li> <li>- zná povely a signály pro běh</li> <li>- zná pravidla jednoduchých gym. cvičení</li> <li>- ovládá pravidla sportovních her (minifotbal, vybíjená, minibasketbal, florbal)</li> </ul>	<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. <b>TV-5-1-05</b></p> <p>Zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování <b>ZTV-5-1-01</b></p> <p>Zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele <b>ZTV-5-1-02</b></p> <p>Upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením <b>ZTV-5-1-03</b></p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- umí změřit a zapsat výkony v osvojených disciplínách a při sportovních hrách</li> <li>- základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení</li> <li>- zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitu při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti</li> </ul>	<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>	