

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Tělesná výchova

Ročník: 4.

Časová dotace: 2 hod./týden

Očekávané výstupy	Obsah učiva	Průřezová témata	Poznámky (projekty, exkurze, výlety; mezipředmětové vztahy)
<u>žák</u> <ul style="list-style-type: none">- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, má snahu dodržovat a zlepšit svoji pohybovou úroveň a zdatnost- vyhledává a do svého pohybového režimu zařazuje nápravná cvičení, která pozitivně ovlivňují individuální zdravotní stav, svalové oslabení- dokáže jednoduše zhodnotit pohybovou činnost sebe i spolužáků, opravit chybu a reagovat na pokyn pro správné provedení činnosti- dodržuje bezpečnostní a hygienická pravidla v hodinách TV, přiměřeně reaguje při úrazu	<u>Činnosti ovlivňující zdraví</u> <ul style="list-style-type: none">- význam pohybu pro zdraví- cvičení ovlivňující individuální zdravotní stav jedince- hodnocení pohybových činností- bezpečnost a hygiena při tělesné výchově, první pomoc	OSV <ul style="list-style-type: none">- komplexně zařazena všechna témata/INT MKV <ul style="list-style-type: none">- Lidské vztahy/INT	

Očekávané výstupy	Obsah učiva	Průřezová témata	Poznámky (projekty, exkurze, výlety; mezipředmětové vztahy)
<ul style="list-style-type: none"> - navrhuje varianty pohybových her - provádí kotoul vpřed a vzad - nacvičuje a předvede přeskok přes kozu zvoleným způsobem; - nacvičuje chůzi a obrat na kladině; - šplh o tyči - dokáže pohybem vyjádřit rytmus - přetahuje se lanem, přetlačování v družstvech, párech - zvládne rychlý běh na 60 m; - provádí nízký i vysoký start; - zdokonaluje předávku štafetového kolíku; - volí správné tempo při vytrvalostním běhu; - provádí skok daleký z místa, hází kriketovým míčkem z místa, s rozběhem - ovládá různé druhy přihrávek; - nacvičuje obranu a útok u různých SH, střílí na cíl - zapojí se do průpravných cvičení pro jednotlivé sportovní hry – individuálně i v týmu 	<p><u>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</u></p> <p>pohybové hry (PH)</p> <ul style="list-style-type: none"> - základy gymnastiky - rytmická cvičení - úpolová cvičení - základy atletiky <p>sportovní hry (SH)</p>		

Očekávané výstupy	Obsah učiva	Průřezová témata	Poznámky (projekty, exkurze, výlety; mezipředmětové vztahy)
-------------------	-------------	------------------	---

<ul style="list-style-type: none"> - podílí se na turistických aktivitách v rámci školní výuky a školních výletů - adekvátně reaguje na pokyny učitele, používá základní tělocvičné názvosloví - volí vhodné nářadí a náčiní; - samostatně organizuje některé jednoduché činnosti a cvičení - přesně dodržuje stanovená pravidla pohybových činností, PH a SH; - dokáže jednat v duchu fair-play a od ostatních vyžaduje totéž - má povědomí o měření sportovních výkonů, na základě měření zhodnotí sportovní výkon svůj i ostatních 	<ul style="list-style-type: none"> - turistika <p><u>Činnosti podporující pohybové učení</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - základní tělocvičné názvosloví - organizace TV, organizace pohybových činností - pravidla pohybových (PH) a sportovních (SH) her; - alternace v pravidlech PH a SH; - fair-play - měření a hodnocení sportovních výkonů 		
--	--	--	--