

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví	Vyučovací předmět / ročník: Tělesná výchova / 4.	Zpracoval: Mgr. Dana Štěpánová
Výstupy žáka	Učivo	Mezipředmětové vztahy, metody a formy práce, projekty, pomůcky, učební materiály apod.
<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje základní pravidla bezpečného chování při TV, zná vhodné oblečení a obutí pro TV • uvědomuje si vlastní jednání a jeho důsledky ve vztahu k druhým, podílí se na vytváření dobrých mezilidských vztahů v kolektivu, je schopen seberegulace • zná základní pravidla první pomoci • jedná v duchu fair-play, dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům • uvědomuje si sebe sama, respektuje názory ostatních na své jednání 	<ul style="list-style-type: none"> • Význam pohybu pro zdraví, délka a intenzita cvičení • Základní pravidla chování a jednání v prostředí sportoviště • První pomoc 	Mezipředmětové vztahy: <ul style="list-style-type: none"> • PŘ – Člověk a jeho zdraví, První pomoc
<ul style="list-style-type: none"> • uvědomuje si vztahy vlastního těla a prostoru (fáze pohybu, tanec, ...) • správně drží tělo, individuálně dle svých možností zvedá tělesnou zátěž • před zátěží se řádně protáhne a rozcvičí, po zátěži se umí zklidnit a vydýchat • zorganizuje si cvičební prostor tak, aby ho měl dostatek a aby pro něho byl bezpečný • zná základní názvosloví pro činnosti, které ovládá, podle pokynů zaujme cvičební polohy 	<ul style="list-style-type: none"> • Organizace prostoru a činností • Příprava na zátěž – rozcvička a protažení, vydýchání a uvolnění po zátěži • Základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností 	

Výstupy žáka	Učivo	Mezipředmětové vztahy, metody a formy práce, projekty, pomůcky, učební materiály apod.
<ul style="list-style-type: none"> • má přehled o důležitých sportovních akcích a pohybových aktivitách v místě bydliště i okolí školy • změří si základní pohybové výkony – běh, skok do dálky, hod a porovná je s předchozími výsledky 	<ul style="list-style-type: none"> • Sportovní akce ve škole a v místě bydliště • Měření základních pohybových aktivit • Nenáročné pohybové aktivity 	<p>Mezipředmětové vztahy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • VL – Okolí školy, bydliště • M – Převody jednotek
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá situace soutěže a konkurence • ovládá jednotlivé části nízkého startu • pojmenuje základní rozdíly mezi rychlým a vytrvalostním během • správně technicky zvládá rychlý a vytrvalostní běh a skok do dálky 	<p>Atletické dovednosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nízký start + rychlý běh na 60 m • skok do dálky s rozběhem • nácvik hodu kriketovým míčkem • běh individuálním tempem po dobu 3 – 4 min. 	<p>Projekt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportovní den
<ul style="list-style-type: none"> • překoná překážky • sestaví jednoduchou dráhu s využitím tělocvičného náradí a náčiní 	<p>Kondiční cvičení:</p> <ul style="list-style-type: none"> • překážkové dráhy s využitím náradí (švédská bedna, lavičky, žíněnky, ...) 	
<ul style="list-style-type: none"> • je schopen účinné spolupráce ve skupině (družstvu) • zorganizuje nenáročnou pohybovou aktivitu pro ostatní žáky – honičky, drobné pohybové hry, ... 	<ul style="list-style-type: none"> • drobné pohybové hry • využití netradičního náčiní při cvičení 	
<ul style="list-style-type: none"> • vhodně využije svou sílu při přetahování a přetlačování s ostatními členy skupiny 	<ul style="list-style-type: none"> • Úpoly – přetahy a přetlaky 	

Výstupy žáka	Učivo	Mezipředmětové vztahy, metody a formy práce, projekty, pomůcky, učební materiály apod.
<ul style="list-style-type: none"> • správně technicky ovládá kotoul vpřed i vzad, dokáže kotouly opakovat a vytvořit z nich krátkou sestavu • ovládá přeskoky přes švihadlo obounož, jednoož i se střídáním nohou, vytváří krátké sestavy • ovládá techniku šplhu s přírazem • zvládá průpravné cviky pro přeskok, dostatečně se odrazí na můstku 	<p>Základy gymnastiky:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kotoul vpřed i vzad, opakované kotouly • švihadlo – přeskoky vpřed, typy přeskoků, krátké sestavy • šplh s přírazem na tyči • nácvik odrazu na můstku a na trampolíně 	
<ul style="list-style-type: none"> • ovládá techniku přeskoku roznožkou přes kozu našír • ovládá cvičení pro nácvik stoje na rukou • udrží rovnováhu, přejde přes celou kladinu bez doprovodu 	<p>Gymnastika:</p> <ul style="list-style-type: none"> • roznožka přes kozu našír odrazem z můstku se záchranou • stoj na rukou – průpravné cvičení • kladina – chůze bez doprovodu 	
<ul style="list-style-type: none"> • hází míčem jednoruč i obouruč, chytá míč do koše i do prstů • ovládá různé typy přihrávek (vrchním obloukem, trčením, obouruč nad hlavou) • přihraje spoluhráči do pohybu na krátkou vzdálenost • dribluje s míčem při chůzi i v mírném poklusu • zná základní pravidla pro přehazovanou, vybíjenou, fotbal, florbal, basketbal aj. a dodržuje je při hře • upozorní na porušování pravidel • při hře se aktivně zapojuje do jejího průběhu, spolupracuje se spoluhráči 	<p>Sportovní hry:</p> <ul style="list-style-type: none"> • manipulace s míčem (chytání, vedení, přihrávání, střelba) • herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře • průpravné sportovní hry • míčové hry podle zjednodušených i skutečných pravidel minisportů 	<p>Projekt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportovní den

Výstupy žáka	Učivo	Mezipředmětové vztahy, metody a formy práce, projekty, pomůcky, učební materiály apod.
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá základy kroku polky a valčíku • pohybem těla reaguje na tempo hudby, plynule zareaguje na změnu tempa a rytmu hudby 	<p>Rytmická cvičení:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičení na hudbu či rytmičtý doprovod • polkový a valčíkový krok • zrychlení a zpomalení tempa • vyjádření rytmu pohybem 	<p>Mezipředmětové vztahy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • HV
<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje pravidla pro bezpečný pobyt v přírodě, chová se ohleduplně ke spolužákům i jiným účastníkům pobytu • umí se chovat v dopravních prostředcích při přesunu 	<ul style="list-style-type: none"> • sáňkování, bobování, cvičení v přírodě • turistika 	<p>Mezipředmětové vztahy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • PŘ • Školy v přírodě • Školní výlety
<ul style="list-style-type: none"> • zná zásady hygieny a bezpečnosti při plavání • zvládá jeden plavecký styl • uplave 100 – 200 m 	<p>Plavání:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hygiena plavání • základní plavecké dovednosti • jeden plavecký způsob • prvky dopomoci tonoucím 	<ul style="list-style-type: none"> • Základní plavecká výuka v plavecké škole
<ul style="list-style-type: none"> • zná hlavní pravidla silničního provozu a řídí se jimi při jízdě na kole • pojmenuje a vysvětlí význam nejdůležitějších dopravních značek • uplatňuje bezpečné způsoby chování v silničním provozu v roli cyklisty • splňuje požadavky pro získání průkazu cyklisty • zná základní pravidla první pomoci 	<p>Dopravní výchova:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pravidla silničního provozu pro cyklisty • nejdůležitější dopravní značky • jízda na kole • první pomoc 	<p>Projekt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bezpečnost na silnici a první pomoc • Jízda zručnosti • Návštěva DDH v Náchodě • Interaktivní tabule • Google • Výukový software • Třídění informací

