

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

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> ▪ podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení úrovně své zdatnosti 	<p>Příprava organismu před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení</p> <p>Význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu</p>	OSV- rozvoj schopností a poznávání -seberegulace a sebeorganizace - psychohygiena	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením v optimálním počtu opakování 	Zdravotní oslabení – konkrétní zdravotní oslabení žáka, prevence, pohybový režim, vhodné oblečení a obutí pro ZdrTV, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení)		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení 	Komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály		

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> ▪ uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí (tělocvična, hřiště...),adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka ▪ zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy ▪ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojených pohybových her ▪ jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti 	<p>Hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity</p> <p>Bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV</p> <p>Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží</p> <p>Pohybové hry – z různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity</p> <p>Další pohybové činnosti</p> <p>Cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti</p> <p>Atletika dle podmínek školy</p>		

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> jedná v duchu fair play, dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům, adekvátně reaguje, respektuje při pohyb. činnostech opačné pohlaví spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích vytváří varianty osvojených pohybových her rozvíjí pohybové schopnosti a motorickým učením si osvojuje specifické pohybové dovednosti je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe a družstvo odmítá drogy a jiné škodlivé látky jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím 	<p>Zásady jednání a chování – fair play, olymp. ideály a symboly</p> <p>Základy sportovních her – národní házená Činnosti rozvíjející obratnost, pohyblivost a rozvoj kondičních schopností. Pravidla, taktická příprava. Správné technické provedení hodů jednoruč vrchem a různé modifikace hodů pro rozvoj obratnosti, kompenzace zatížení jednotlivých svalových partií. Střelba na bránu, specifický pohyb obránců po brankovišti, výcvik brankáře. Hra jeden na jednoho (střelba z výskoku), rychlá změna směru, uvolnění hráče bez míče. Hra dva na dva. Hra.</p> <p>Plavání – (základní plavecká výuka) Hygiena plavání, adaptace na vodní</p>		

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Poznámky
s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti Zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti	prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a bezpečnosti		