

<b>PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA</b>		<b>4. ročník</b>		
<b>Konkretizovaný výstup</b>	<b>Konkretizované učivo</b>	<b>Evaluace a její nástroje</b>	<b>Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)</b>	<b>Průřezová témata</b>
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– vysvětlí, že vhodný pohyb pomáhá ke zdravému růstu</li> <li>– objasní různé funkce pohybu</li> <li>– dodržuje zásady fair play chování</li> <li>– umí ošetřit drobná poranění a přivolat lékaře</li> <li>– ví, kde je možné získat informaci o TV a sportu</li>   <li>– popíše výbavu cyklisty a jízdního kola potřebnou k bezpečné jízdě</li> <li>– zná způsob a pravidla bezpečné jízdy na kole</li> <li>– vybere bezpečné místo pro jízdu na kole</li> <li>– rozezná vybrané dopravní značky</li> <li>– v modelových situacích prokáže znalost chování v krizové situaci</li>   <li>– vyjmenuje základní nevhodné činnosti, které ohrožují jeho zdraví</li> <li>– provede několik základních cviků z každé osvojované oblasti a dovede je s pomocí učitele seřadit do ucelené sestavy</li> <li>– dovede prožívat cvičení a soustředit se na správné a přesné provedení pohybu</li>   <li>– uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech</li> <li>– zvládá poskytnout základní dopomoc</li> </ul>	<p><b><u>Poznatky z TV a sportu</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– různé funkce pohybu ve zdravém životním stylu (zdatnost, dovednost, regenerace)</li> <li>– základní pojmy (terminologie)</li> <li>– význam přípravy organismu před cvičením</li> <li>– vhodné prostředí pro TV</li> <li>– bezpečnost a hygiena při různých pohybových aktivitách</li> <li>– základní zdroje informací o TV a sportu (televize, časopisy, internet)</li> </ul> <p><b><u>Dopravní výchova</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– výbava cyklisty a jízdního kola</li> <li>– technika jízdy, přeprava zavazadel</li> <li>– problematika silnice z pohledu cyklisty</li> <li>– znamení, zastavování, odbočování, předjíždění, objíždění</li> <li>– vedení kola, vyjíždění do silnice</li> <li>– dopravní značky</li> <li>– druhy křižovatek, kruhový objezd (zásady přednosti v jízdě, odbočování)</li> <li>– zásady chování v krizové situaci</li> <li>– zásady ohleduplnosti k ostatním účastníkům silničního provozu</li> </ul> <p><b><u>Průpravná kondiční a relaxační cvičení</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– základní pojmy spojené s jednotlivými druhy cvičení</li> <li>– příprava organismu pro různé pohybové činnosti</li> <li>– správné držení těla</li> <li>– základní význam jednotlivých druhů cvičení</li> </ul> <p><b><u>Gymnastika</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou</li> <li>– názvy používaného nářadí a náčiní</li> </ul>	<p>Např.: PP, PV, Z, S</p>	<p><b>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9, 1.10, 1.16</b></p> <p><b>U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9, 1.11, 1.12, 1.13, 1.15, 1.16, 1.18, 1.19, 1.20, 1.21, 1.22, 1.23</b></p> <p><b>Podp. op.:</b>  <b>1-6p, 1-7p, 1-8p, 1-9p, 1-10p, 1-11p, 1-12p, 1-13p</b></p>	

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		4. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou s dopomocí</li> <li>- zvládá základy gymnastického odrazu z můstku</li> <li>- zvládá roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky</li> <li>- zvládá chůzi na lavičce bez dopomoci</li> <li>- zvládá základy šplhu</li> <li>- jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách</li> <li>- zvládá aktivně osvojované pojmy</li> <li>- reaguje na základní pojmy, signály, gesta učitele</li> <li>- zvládá aktivně techniku nízkého a polovysokého startu</li> <li>- zvládá aktivně základní techniku běhů, skoků, hodů</li> <li>- zvládá upravit doskočiště, připravit start běhů (čáru), vydat povely pro start</li> <li>- dovede změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách a porovná je s předlohovými výsledky</li> <li>- jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, ...</li> <li>- základní záchrana a dopomoc při gymnastickém cvičení</li> <li>- <b>akrobacie</b></li> <li>- kotoul vpřed, vzad</li> <li>- průpravná cvičen pro zvládnutí stoji na rukou</li> <li>- stoj na rukou</li> <li>- akrobatické kombinace</li> <li>- <b>přeskok</b></li> <li>- průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku</li> <li>- přeskok 2-4 dílů bedny odrazem z můstku, trampolíny</li> <li>- roznožka přes kozu našít odrazem z můstku, trampolíny</li> <li>- skrčka přes kozu (bednu) našít odrazem z můstku, trampolíny → nácvik</li> <li>- <b>kladina, lavička</b></li> <li>- chůze bez dopomoci s různými obměnami</li> <li>- <b>šplh na tyči</b></li> <li>- šplh do výšky 4m</li> </ul> <p><b>Atletika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní disciplíny, části běžecké dráhy, skokanského sektoru, pomůcky pro měření výkonů, úpravu doskočiště</li> <li>- základní techniky běhů, skoků, hodů</li> <li>- startovní povely</li> <li>- základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů</li> <li>- <b>běh</b></li> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti</li> <li>- běžecká abeceda</li> <li>- nízký start (na povel), polovysoký start</li> <li>- rychlý běh na 60 m</li> <li>- vytrvalostní běh v terénu 12-15 minut (dle výkonnosti žáků)</li> <li>- vytrvalý běh na dráze 600 m</li> </ul>	<p><b>Např.: PP, PV, Z, S</b></p>	<p><b>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9, 1.10, 1.16</b></p> <p><b>U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9, 1.11, 1.12, 1.13, 1.15, 1.16, 1.18, 1.19, 1.20, 1.21, 1.22, 1.23</b></p>	

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		4. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá základy estetického pohybu a jeho částí i s obměnami</li> <li>- zvládá základy tance založené na kroku poskočném, přísuvném, přeměnném, základy cvičení s náčiním</li> <li>- předvede estetické držení těla</li>   <li>- vyjmenuje různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit</li> <li>- zvládá minimálně 10-20 pohybových her a ví, jaké je jejich zaměření</li> <li>- dovede samostatně vytvářet pohybové hry, vyhledávat varianty známých her</li> <li>- dohodne se na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>skok</b></li> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti</li> <li>- skok do dálky s rozběhem (odraz z pásma širokého 50cm – postupně z 5 až 7 dvojkroků)</li> <li>- skok do dálky s rozběhem-postupně odraz z břevna</li> <li>- základy rozměření rozběhu</li> <li>- <b>hod</b></li> <li>- hod míčkem s rozběhem</li> <li>- spojení rozběhu s odhodem</li>   <li><b><u>Rytmičká a kondiční gymnastika</u></b></li> <li>- základní hudebně pohybové vztahy (rytmus, tempo, takt, melodie)</li> <li>- základy estetického pohybu těla</li> <li>- základy tance založené na kroku poskočném, přísuvném, přeměnném (základní taneční krok 2/4 a 3/4)</li> <li>- základy cvičení s náčiním (šátek, míč, švihadlo) při hudebním doprovodu</li>   <li><b><u>Pohybové hry</u></b></li> <li>- základní pojmy související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním</li> <li>- variace her jednoho druhu</li> <li>- využití netradičního náčiní a náměty na přípravu vlastního náčiní</li> </ul>	<p>Např.: PP, PV, Z, S</p>	<p><b>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9, 1.10, 1.16</b></p> <p><b>U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9, 1.11, 1.12, 1.13, 1.15, 1.16, 1.18, 1.19, 1.20, 1.21, 1.22, 1.23</b></p>	

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		4. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uplatňuje pravidla bezpečnosti a hygienu při sportovních hrách</li> <li>- zvládá základní pojmy osvojovaných činností</li> <li>- dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování</li> <li>- zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly (vybíjená, minifotbal, minibasketbal, florbal)</li> <li>- zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a využívá je v základních kombinacích i v utkáních podle zjednodušených pravidel</li> <li>- reaguje na hráčské funkce v družstvu a dodržuje je v utkání (za pomoci učitele), uplatňuje zásady fair play jednání ve hře</li> <li>- dohodne se na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji</li> <li>- dodržuje pravidla, hygienu a bezpečnost při plavání</li> <li>- zvládá jeden plavecký styl</li> <li>- dodržuje zásady bezpečnosti při pobytu na ledě</li> <li>- zvládne skluz, chůzi a dřepy na bruslích, jízdu vpřed, zastavení a zatáčení na obou bruslích</li> </ul>	<p><b>Sportovní hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní pojmy osvojovaných činností, základní označení a vybavení hřišť, pravidla základní role ve hře</li> <li>- základní spolupráce ve hře</li> <li>- základní organizace utkání (losování, zahájení, počítání skóre, ukončení utkání)</li> <li>- vhodné oblečení, obutí</li> <li>- průpravné sportovní hry, zjednodušená pravidla</li> <li>- práce s míčem (přihrávka, chytání, vedení míče – driblingem, nohou, střelba jednoruč, obouruč)</li> <li>- vybíjená, minigolf</li> </ul> <p><b>Úpoly</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- v rámci témat „Pohybové hry“ a „Průpravná kondiční cvičení“ je možné zařazovat cvičení z celé škály průpravných úpolů a zdůrazňovat význam vhodné aktivní obrany a přípravy na ni</li> </ul> <p><b>Plavání</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zásady bezpečnosti při plaveckém výcviku</li> <li>- „Základní plavecký výcvik“</li> </ul> <p><b>Bruslení (dle podmínek)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- výstroj (dle 3. i 5. roč.), výzbroj, prostor pro bruslení</li> <li>- zásady bezpečnosti a hygieny při pobytu na ledě</li> <li>- průpravné cvičení pro osvojení rovnováhy na bruslích (chůze, skluz, dřepy)</li> <li>- jízda vpřed, zastavení, zatáčení na obou bruslích</li> </ul>	<p>Např.: PP, PV, Z, S</p>	<p><b>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9, 1.10, 1.16, 1.17, 1.18</b></p> <p><b>U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9, 1.11, 1.12, 1.13, 1.15, 1.16, 1.18, 1.19, 1.20, 1.21, 1.22, 1.23</b></p>	

