

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		4. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
Žák: - vysvětlí, že vhodný pohyb pomáhá ke zdravému růstu - objasní různé funkce pohybu - dodržuje zásady fair play chování - umí ošetřit drobná poranění a přivolat lékaře - ví, kde je možné získat informaci o TV a sportu - popíše výbavu cyklisty a jízdního kola potřebnou k bezpečné jízdě - zná způsob a pravidla bezpečné jízdy na kole - vybere bezpečné místo pro jízdu na kole - rozezná vybrané dopravní značky - v modelových situacích prokáže znalost chování v krizové situaci - vyjmenuje základní nevhodné činnosti, které ohrožují jeho zdraví - provede několik základních cviků z každé osvojované oblasti a dovede je s pomocí učitele seřadit do ucelené sestavy - dovede prožívat cvičení a soustředit se na správné a přesné provedení pohybu - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech - zvládá poskytnout základní pomoc	Poznatky z TV a sportu - různé funkce pohybu ve zdravém životním stylu (zdatnost, dovednost, regenerace) - základní pojmy (terminologie) - význam přípravy organismu před cvičením - vhodné prostředí pro TV - bezpečnost a hygiena při různých pohybových aktivitách - základní zdroje informací o TV a sportu (televize, časopisy, internet) Dopravní výchova - výbava cyklisty a jízdního kola - technika jízdy, přeprava zavazadel - problematika silnice z pohledu cyklisty - znamení, zastavování, odbočování, předjíždění, objíždění - vedení kola, vyjíždění do silnice - dopravní značky - druhy křižovatek, kruhový objezd (zásady přednosti v jízdě, odbočování) - zásady chování v krizové situaci - zásady ohleduplnosti k ostatním účastníkům silničního provozu Průpravná kondiční a relaxační cvičení - základní pojmy spojené s jednotlivými druhy cvičení - příprava organismu pro různé pohybové činnosti - správné držení těla - základní význam jednotlivých druhů cvičení Gymnastika - základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou - názvy používaného nářadí a náčiní	Např.: PP, PV, Z, S	OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9, 1.10, 1.16 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 Podp. op.: 1-6p, 1-7p, 1-8p, 1-9p, 1-10p, 1-11p, 1-12p, 1-13p	

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		4. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
Žák: – zvládá kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou s dopomocí – zvládá základy gymnastického odrazu z můstku – zvládá roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky – zvládá chůzi na lavičce bez dopomoci – zvládá základy šplhu – jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám – uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách – zvládá aktivně osvojované pojmy – reaguje na základní pojmy, signály, gesta učitele – zvládá aktivně techniku nízkého a polovysokého startu – zvládá aktivně základní techniku běhů, skoků, hodů – zvládá upravit doskočiště, připravit start běhů (čáru), vydat povely pro start – dovede změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách a porovná je s předlohovými výsledky – jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám –	– průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, ... – základní záchrana a dopomoc při gymnastickém cvičení – akrobacie – kotoul vpřed, vzad – průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou – stoj na rukou – akrobatické kombinace – přeskok – průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku – přeskok 2-4 dílů bedny odrazem z můstku, trampolíny – roznožka přes kozu našít odrazem z můstku, trampolíny – skrčka přes kozu (bednu) našít odrazem z můstku, trampolínky → nácvik – kladina, lavička – chůze bez dopomoci s různými obměnami – šplh na tyči – šplh do výšky 4m <u>Atletika</u> – základní disciplíny, části běžecké dráhy, skokanského sektoru, pomůcky pro měření výkonů, úpravu doskočiště – základní techniky běhů, skoků, hodů – startovní povely – základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů – běh – průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti – běžecká abeceda – nízký start (na povel), polovysoký start – rychlý běh na 60 m – vytrvalostní běh v terénu 12-15 minut (dle výkonnosti žáků) – vytrvalý běh na dráze 600 m	Např.: PP, PV, Z, S	OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9, 1.10, 1.16 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	

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		4. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
Žák: – zvládá základy estetického pohybu a jeho částí i s obměnami – zvládá základy tance založené na kroku poskočném, přísuvném, přeměnném, základy cvičení s náčiním – předvede estetické držení těla – vyjmenuje různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit – zvládá minimálně 10-20 pohybových her a ví, jaké je jejich zaměření – dovede samostatně vytvářet pohybové hry, vyhledávat varianty známých her – dohodne se na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji	– skok – průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti – skok do dálky s rozběhem (odraz z pásma širokého 50cm – postupně z 5 až 7 dvojkroků) – skok do dálky s rozběhem-postupně odraz z břevna – základy rozměření rozběhu – hod – hod míčkem s rozběhem – spojení rozběhu s odhodem <u>Rytmická a kondiční gymnastika</u> – základní hudebně pohybové vztahy (rytmus, tempo, takt, melodie) – základy estetického pohybu těla – základy tance založené na kroku poskočném, přísuvném, přeměnném (základní taneční krok 2/4 a 3/4) – základy cvičení s náčiním (šátek, míč, švihadlo) při hudebním doprovodu <u>Pohybové hry</u> – základní pojmy související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním – variace her jednoho druhu – využití netradičního náčiní a náměty na přípravu vlastního náčiní	Např.: PP, PV, Z, S	OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9, 1.10, 1.16 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	

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		4. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
Žák: – uplatňuje pravidla bezpečnosti a hygienu při sportovních hrách – zvládá základní pojmy osvojovaných činností – dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování – zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly (vybíjená, minifotbal, minibasketbal, florbal) – zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a využívá je v základních kombinacích i v utkáních podle zjednodušených pravidel – reaguje na hráčské funkce v družstvu a dodržuje je v utkání (za pomoci učitele), uplatňuje zásady fair play jednání ve hře – dohodne se na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji – dodržuje pravidla, hygienu a bezpečnost při plavání – zvládá jeden plavecký styl – dodržuje zásady bezpečnosti při pobytu na ledě – zvládne skluz, chůzi a dřepy na bruslích, jízdu vpřed, zastavení a zatáčení na obou bruslích	Sportovní hry – základní pojmy osvojovaných činností, základní označení a vybavení hřišť, pravidla základní role ve hře – základní spolupráce ve hře – základní organizace utkání (losování, zahájení, počítání skóre, ukončení utkání) – vhodné oblečení, obutí – průpravné sportovní hry, zjednodušená pravidla – práce s míčem (přihrávka, chytání, vedení míče – driblingem, nohou, střelba jednoruč, obouruč) – vybíjená, minigolf Úpoly – 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 Plavání – zásady bezpečnosti při plaveckém výcviku – „Základní plavecký výcvik“ Bruslení (dle podmínek) – výstroj (dle 3. i 5. roč.), výzbroj, prostor pro bruslení – zásady bezpečnosti a hygieny při pobytu na ledě – průpravné cvičení pro osvojení rovnováhy na bruslích (chůze, skluz, dřepy) – jízda vpřed, zastavení, zatáčení na obou bruslích	Např.: PP, PV, Z, S	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 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	

