

Tělesná výchova – 4. ročník

Tělesná výchova						4. ročník
Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Strategické postupy školy k rozvoji KK	Evaluační výstupy	Časové období	Poznámky
Činnosti ovlivňující zdraví						
➤ žák respektuje bezpečnost, předchází úrazům, přivolá první pomoc	• bezpečnost, hygiena, seznámení s prostory tělocvičny, první pomoc			• dodržuje stanovená pravidla bezpečnosti		
➤ podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu ➤ zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy ➤ orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách	• rozvoj zdatnosti, dovednosti • regenerace • kompenzace jednostranného zatížení • společné soutěživé hry			• projevuje radost z pohybu • zná význam sportování pro zdraví • dokáže objektivně zhodnotit svůj výkon, porovnat ho s předchozími výsledky • dovede získat informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích		
➤ zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením	• relaxační cvičení • kondiční cvičení s hudebním nebo rytmickým doprovodem • vyrovnávací cvičení – přetahy, přetlaky	OSV Osobnostní rozvoj • Psychohygiena - dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému, dovednosti zvládání stresových situací – uvolnění – relaxace ✓ nácvik relaxačních technik a správného dýchání		• seznámí se s kondičním cvičením s hudbou • dbá na správné držení těla při různých činnostech, • projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti • dbá na správné dýchání, zná kompenzační a relaxační cviky • uplatňuje zásady pohybové hygieny, průpravné úpolky		

Tělesná výchova						4. ročník
Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Strategické postupy školy k rozvoji KK	Evaluační výstupy	Časové období	Poznámky
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností						
➤ uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka	získávání znalostí o správné výživě, vlivu kouření, alkoholu, drog, poskytnutí první pomoci hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, bezpečnost při pohybových činnostech			- dodržuje pravidla bezpečnosti, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka - zná a reaguje na smluvené povely - používá vhodné sportovní oblečení a obuv		
➤ jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti	hry pro zdokonalení pohybových dovedností využití přírodního prostředí pro pohybové hry rozvoj pohybových her podle zkušeností a zájmu žáků					
➤ jedná v duchu fair play ➤ dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje ➤ respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví a handicap	- základní role ve hře - pravidla zjednodušených sportovních her (miniher) - základní spolupráce ve hře - základní organizace utkání (losování, zahájení, počítání skóre, ukončení)			- spolupracuje při týmových a pohybových činnostech - umí přihrávky, driblink, učí se ovládat hru s basketbalovým míčem, nacvičuje střelbu na koš - zná pravidla malé kopané, florbalu, miniházení, miniodbíjené a minikošíkové - zná cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti - umí se dohodnout na spolupráci a taktice, pozná a označí přestupky proti pravidlům a je si vědom následků pro sebe i družstvo		

Tělesná výchova						4. ročník
Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Strategické postupy školy k rozvoji KK	Evaluační výstupy	Časové období	Poznámky
Činnosti podporující pohybové učení						
➤ užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení	- cvičení pořadová, základní tělocvičné názvosloví - gymnastika – kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou (s dopomocí), jednoduchá sestava, smluvené signály			- zvládne cvičení na žíněnce – napojované kotouly, stoj na hlavě - provádí přitahování do výše čela na hrazdě - umí správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na koze – roznožka, výskok do kleku a dřepu - provádí cvičení na švédské bedně		
➤ změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky	- atletika – základní běžecká technika, práce nohou a paží - správné dýchání - nízký, polovysoký start - rychlý běh na 30 m - vytrvalý běh do 1 000 m - běh v terénu do 15 min - skok do dálky, hod míčkem na cíl (z místa) - z rozběhu			- zná techniku hodů kriketovým míčkem, zná princip štafetového běhu - uběhne 300 m, zná taktiku při běhu – k metě, sprintu, vytrvalostního běhu, při běhu terénem s překážkami, umí skákat do dálky, nacvičí správnou techniku skoku z místa		