

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

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy	Poznámky
<p>Dodržuje základní pravidla bezpečného chování při TV, zná vhodné oblečení a obuv 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 Pochopí pravidla her a soutěží Respektuje názory ostatních na své jednání Uvědomuje si vztahy vlastního těla a prostoru Správně drží tělo, individuálně dle svých možností zvedá tělesnou zátěž Před zátěží se řádně protáhne a rozcvičí Organizuje si cvičební prostor tak, aby ho měl dostatek a byl pro něj bezpečný Pozná základní názvosloví Cvičí podle jednoduchého nákresu</p> <p>Zvládá situace soutěže a konkurence Správně technicky zvládá rychlý a vytrvalostní běh a skok do dálky</p>	<p>Poznatky z TV a sportu Základní pravidla chování a jednání v prostředí sportoviště</p> <p>Význam pohybu pro zdraví, délka a intenzita cvičení</p> <p>První pomoc</p> <p>Organizace prostoru a činností</p> <p>Příprava na zátěž - rozcvička, protažení</p> <p>Základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností</p> <p>Atletika Atletické dovednosti - nízký start a rychlý běh na 60 metrů, skok do dálky s rozběhem, běh individuálním tempem po dobu 3 – 4 min</p>	<p>PŘ – význam zdraví</p> <p>PŘ - První pomoc, odhadování nebezpečí OSV – psychohygiena – kooperace a kompetice</p> <p>PŘ - posilování a protahování svalů ČJ - názvosloví, povely</p> <p>VV - proporce těla (kresba)</p> <p>M - jednotky délky a času, seznámení se sportovními tabulkami</p>	

<p>Překoná překážky, dodržuje pravidla Sestaví jednoduchou dráhu s využitím tělocvičného náradí a náčiní Vhodně využívá hračky a jiné netradiční náčiní Zorganizuje nenáročné pohybové aktivity pro ostatní Je schopen spolupráce ve skupině</p> <p>Bezpečně se chová v silničním provozu - v roli chodce i cyklisty - vnímá dopravní situaci, správně ji vyhodnotí a vyvodí odpovídající závěry pro své chování jako chodec a cyklista Splňuje požadavky pro získání průkazu cyklisty</p> <p>Prakticky využívá pravidla pro bezpečnou jízdu na kole Zná základní pravidla první pomoci - rozpozná život ohrožující zranění Hází míčem jednoruč i obouruč, chytí míč do koše i do prstů Ovládá různé typy přihrávek Dribluje s míčem Správně technicky ovládá pátku pro softbal, trefí nadhozený míč Umí základní pravidla pro přehazovanou, vybíjenou, softbal, basketbal a dodržuje je při hře, upozorní na porušování pravidel Při hře se aktivně zapojuje do jejího průběhu</p> <p>Zvládá základy kroku polky a valčík</p>	<p>Pohybové hry Kondiční cvičení - překážkové dráhy s využitím náradí a náčiní</p> <p>Využití netradičního náčiní při cvičení Drobné pohybové hry</p> <p>Dopravní výchova- jízda na kole</p> <p>stavba těla, základní funkce a projevy, životní potřeby člověka</p> <p>Sportovní hry Manipulace s míčem</p> <p>Manipulace s míčem a pálkou Průpravné hry, míčové hry podle zjednodušených i skutečných pravidel</p> <p>Herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře</p>	<p>PŘ - Dopravní výchova, rovnováha a koordinace</p> <p>OSV – psychohygiena – kooperace a kompetice – spolupráce – výchova k fanouškovství</p> <p>HV – rytmus, tempo, nálada</p> <p>PŘ – Sexuální výchova – společenské chování</p>	
--	---	---	--

<p>Pohybem těla reaguje na tempo hudby</p> <p>Dodržuje pravidla pro bezpečný pobyt v přírodě, chová se ohleduplně</p>	<p>Rytmické činnosti s hudbou, tanec Cvičení na hudbu- polkový a valčíkový krok Zrychlení a zpomalení tempa, vyjádření rytmu pohybem Turistika a pobyt v přírodě Cvičení v přírodě</p>	<p>PŘ – chování v přírodě jako v nejpřirozenější tělocvičně</p>	
---	--	---	--