

Tělesná výchova – 4.,5. ročník (1)

Očekávané výstupy	Téma, učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>Žák</p> <p>TV-5-1-01 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu za pomoci digitálních technologií</p> <ul style="list-style-type: none"> • pozitivním přístupem k pohybovým aktivitám předchází chorobám • využívá nabízené příležitosti k aktivnímu trávení volného času a zapojuje se do činnosti sportovních oddílů, kroužků i mimo výuku <p>TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</p> <p>TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</p> <ul style="list-style-type: none"> • prožívá pozitivní emoce při kolektivních sportovních hrách a soutěžích • hraje přiměřeně ohleduplně, předchází tak zbytečným úrazům 	<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> • význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu • civilizační choroby – příčiny, zdravotní rizika • preventivní lékařská péče • škodlivý vliv návykových látek • zdravotně orientované činnosti • správné držení těla v sedu a stoji • cvičení průpravná, kompenzační, relaxační, psychomotorická <p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <p><u>Pohybové hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • pohybové hry pro manipulaci s náčiním • pohybové hry v přírodě • hry pro jednotlivce, dvojice, skupiny • motivační, tvořivé a napodobivé hry • hry kontaktní, relaxační • průpravné hry • hry pro rozvoj pohybových dovedností, kondice a pohybové koordinace 	<ul style="list-style-type: none"> • PT/OSV - Seberegulace a sebeorganizace • Přv – Člověk a jeho zdraví • ZTV – držení těla v různých polohách • Inf – digitální technologie, měření pohybových aktivit, získávání informací • PT/OSV – Spolupráce a soutěživost
Očekávané výstupy	Téma, učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy

Tělesná výchova – 4.,5. ročník (2)

Očekávané výstupy	Téma, učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
Žák <ul style="list-style-type: none"> • pomocí gymnastických cvičení rozvíjí svou obratnost, pohyblivost, sílu a správné držení těla • usiluje o co nejpřesnější provádění gymnastických cviků • překonává postupně strach z některých cviků a náradí • nenechá se odradit nezdarem • dodržuje pokyny a bezpečnostní pravidla při gymnastice • vyjádří rytmus, tempo, melodii pohybem, dbát na estetické držení těla • překonává ostych z opačného pohlaví při tanci • zvládá jednoduché lidové tance • uplatní adekvátním způsobem svou sílu, porovnávat ji s ostatními 	<u>Základy gymnastiky</u> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení při ovlivnění pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace • akrobacie • kotoul vpřed, vzad a jejich modifikace • stoj na rukou s dopomocí • rovnovážné polohy • přeskoky • odraz z můstku, malá trampolína • koza, bedna – roznožka, skrčka • hrazda – ručkování ve svisu, náskok do vzporu • lavička, nízká kladina - chůze s obměnami, doprovodné pohyby paží, náskoky a seskoky, rovnovážné postoje, změny poloh, obraty • kruhy – houpání, seskok, svis, překot • šplh – s přírazem na tyči, na laně <u>Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti</u> <ul style="list-style-type: none"> • cvičení na hudbu, estetika pohybu • jednoduché tanečky • základy tanečních kroků – 2/4 a 3/4 takt <u>Průpravné úpoly</u> <ul style="list-style-type: none"> • přetahy, přetlaky, odpory 	<ul style="list-style-type: none"> • HV - hudebně pohybové činnosti

Tělesná výchova – 4.,5. ročník (3)

Očekávané výstupy	Téma, učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
Žák <ul style="list-style-type: none"> • zvládá základní techniku běhu • zvyšuje vytrvalost při běhu • porovnává své výkony s ostatními • účastní se měření výkonů vybraných atletických disciplín • čestně soupeří • osvojuje si terminologii nově nacvičovaných atletických disciplín • zvládá úpravu doskočiště • používá startovací povely pro běh • zvládá základní techniku přihrávek pro míčové hry • chová se vhodně v přírodě • zvládá techniku chůze v terénu • vnímá turistické značky • chrání své zdraví při pobytu v přírodě • umí přivolat pomoc v případě úrazu • dodržuje dopravní kázeň 	<p>Základy atletiky</p> <ul style="list-style-type: none"> • startovní signály a povely • nízký start, polovysoký start • běh na 60 m, 1000 m • vytrvalostní běh 12 min, běh v terénu do 15 min • základy štafetového běhu • skok do dálky z rozběhu, postupně odraz z břevna • skok do výšky z krátkého rozběhu • hod míčkem a granátem z rozběhu <p>Základy sportovních her</p> <ul style="list-style-type: none"> • držení míče jednoruč, obouruč • základní přihrávky rukou, nohou • střelba na koš, branku • dribling • minihry a hry podle upravených pravidel – vybíjená, kopaná, košíková <p>Turistika a pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> • základní poznatky z turistiky – oblečení, obuv, obsah batohu • chůze a běh v terénu • chůze se zátěží • stravování na akci • ochrana přírody • dopravní značky • turistické kurzy 	<ul style="list-style-type: none"> • M – jednotky času, délky • PT/EV – Lidské aktivity a problémy životního prostředí, Vztah člověka k prostředí • VI, Prv – dopravní výchova, příroda v ročních obdobích

Tělesná výchova – 4.,5. ročník (4)

Očekávané výstupy	Téma, učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> účastní se v rámci svých zdravotních možností plaveckého výcviku překonává případný strach z vody dodržuje kázeň a pokyny dospělých dodržuje hygienické zásady před vstupem do bazénu a po ukončení hodiny výcviku zvládá jeden plavecký styl vhodně se obléká na zimní sporty překonává strach z pohybu na ledu osvojí si základní pravidla vybraných netradičních sportů zvládne základy techniky netradičních sportů <p>TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</p> <ul style="list-style-type: none"> je schopen přivolat zraněnému pomoc, poskytnout jednoduchou první pomoc 	<p><u>Plavání</u> (zajišťováno smluvně – plavecká škola – 4. ročník)</p> <ul style="list-style-type: none"> hygienická, organizační pravidla, zásady bezpečnosti průpravné hry a cvičení na suchu splývání, dýchání do vody pády a skoky do vody z nízkých poloh jeden plavecký způsob - prsa <p><u>Lyžování, bruslení</u></p> <ul style="list-style-type: none"> hry na sněhu, na ledu základy bruslení (dle konkrétních podmínek) bezpečnost při zimních sportech základy běžeckého lyžování v nenáročném terénu <p><u>Další pohybové činnosti</u></p> <ul style="list-style-type: none"> freesbee stolní tenis – modifikace softtenis, ringo pétanque pálkovací hry <p><u>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</u></p> <ul style="list-style-type: none"> řád tělocvičny, školní řád bezpečnost prostoru pro danou pohybovou aktivitu osobní hygiena po pohybových aktivitách, vhodné oblečení a obutí 	<ul style="list-style-type: none"> Přv - příroda v zimě Přv, PV – hygienické návyky, sebeobsluha, první pomoc

Tělesná výchova – 4.,5. ročník (5)

Očekávané výstupy	Téma, učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>Žák</p> <p>TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</p> <p>TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</p> <p>TV-5-1-06 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</p> <ul style="list-style-type: none"> • respektuje zdravotní stav svůj i svých vrstevníků <p>TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</p> <p>TV-5-1-08 zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěž na úrovni třídy</p> <p>TV-5-1-10 orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace</p>	<p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> • měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonu, základní pohybové testy • hodnocení vlastních výkonů • zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly • dodržování herních pravidel • komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností • smluvené povely, signály • organizace při TV – organizace známých her a činností ve známém (běžném) prostředí • zdroje informací o pohybových činnostech – sledování sportovních aktivit ve škole, v regionálním tisku • samostatné vyhledávání výsledků sportovních závodů a soutěží (televize, tisk, internet) 	<ul style="list-style-type: none"> • PT/OSV - Rozvoj poznávacích schopností, Sebepoznání a sebepečení • ČJ – komunikační a slohová výchova – rozumět pokynům • PT/OSV - Komunikace dodržování herních pravidel • dodržování herních pravidel • PT/ MedV – kritické čtení a vnímání mediálních sdělení

Tělesná výchova – 4.,5. ročník (1) MINIMÁLNÍ DOPORUČENÁ ÚROVEŇ PRO ÚPRAVY OČEKÁVANÝCH VÝSTUPŮ V RÁMCI
PODPŮRNÝCH OPATŘENÍ

Očekávané výstupy	Téma, učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>Žák</p> <p>TV-5-1-01p chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu</p> <ul style="list-style-type: none"> • pozitivním přístupem k pohybovým aktivitám předchází chorobám • využívá nabízené příležitosti k aktivnímu trávení volného času a zapojí se do činnosti sportovních oddílů, kroužků i mimo výuku • využívá digitální technologie k měření svých fyzických výkonů <p>TV-5-1-04p uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • používá pro cvičení a sport vhodný oděv a obuv, udržuje je v čistotě • rozpozná aktivity a činnosti ohrožující zdraví a vyhýbá se jim • adekvátně reaguje v situaci úrazu při sportu • je schopen přivolat zraněnému pomoc, případně poskytnout základní jednoduchou 1. pomoc 	<p><u>Význam pohybu pro zdraví</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • pohybový režim • přiměřenost - délka a intenzita pohybu • spontánní pohybové hry • civilizační choroby – příčiny, zdravotní rizika • preventivní lékařská péče • škodlivý vliv návykových látek • měření tělesných aktivit <p><u>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • řád tělocvičny, školní řád • vhodné a nevhodné cvičení • bezpečnost prostoru pro danou pohybovou aktivitu • správné držení těla • osobní hygiena po pohybových aktivitách • vhodné oblečení, obutí • první pomoc zraněnému, přivolání pomoci • bezpečnost v šatnách • bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek 	<ul style="list-style-type: none"> • PT/OSV - Seberegulace a sebeorganizace • Přv, PV – hygienické návyky, sebeobsluha, první pomoc • Inf – digitální technologie

Tělesná výchova – 4.,5. ročník (2) MINIMÁLNÍ DOPORUČENÁ ÚROVEŇ PRO ÚPRAVY OČEKÁVANÝCH VÝSTUPŮ V RÁMCI
PODPŮRNÝCH OPATŘENÍ

Očekávané výstupy	Téma, učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> • zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy • chápe význam rozcvičky před vlastní sportovní činností • osvojí si sadu základních relaxačních cviků k odstranění únavy <p>TV-5-1-05p reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozumí běžně užívaným názvům základního tělocvičného nářadí a náčiní • reaguje na smluvená gesta a signály • dodržuje jednoduchá herní pravidla • respektuje svůj zdravotní stav i svých vrstevníků • uvědomuje si své pohybové možnosti a limity <p>TV-5-1-02p zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením</p> <ul style="list-style-type: none"> • při cvičení správně dýchá 	<ul style="list-style-type: none"> • rozcvička • příprava organismu na zátěž • průpravné cviky • relaxační cvičení • uklidnění po zátěži • základní organizační činnosti • nástup, organizace žáků • základní pořadová cvičení • odborná tělovýchovná terminologie • pravidla her a soutěží <p><u>Zdravotně orientované činnosti</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • správné držení těla v sedu a stoji • cvičení průpravná, kompenzační, relaxační, psychomotorická • dechová cvičení pro rozvoj bráničního a hrudního dýchání • význam otužování. • cvičení pro odstraňování stresu 	<ul style="list-style-type: none"> • PT/OSV - Rozvoj poznávacích schopností, Sebepoznání a sebepojetí, Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygienu • PT/OSV - Komunikace • ČJ – komunikační a slohová výchova – rozumět pokynům • Přv – Člověk a jeho zdraví • ZTV – držení těla v různých polohách

Tělesná výchova – 4.,5. ročník (3) MINIMÁLNÍ DOPORUČENÁ ÚROVEŇ PRO ÚPRAVY OČEKÁVANÝCH VÝSTUPŮ V RÁMCI
PODPŮRNÝCH OPATŘENÍ

Očekávané výstupy	Téma, učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>Žák</p> <p>TV-5-1-03p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</p> <ul style="list-style-type: none"> • zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla • projevuje přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení úrovně své zdatnosti • pozitivně prožívá cvičení a soustředit se na správné a přesné provedení pohybu <p>TV-5-1-06p dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> • prožívá pozitivní emoce při kolektivních sportovních hrách a soutěžích • hraje přiměřeně ohleduplně, předchází tak zbytečným úrazům • pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům hry a adekvátně na to reaguje • zvládne základní techniku přihrávek pro míčové hry 	<p><u>Rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, koordinace</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • posilování svalstva • rovnovážná a koordinační cvičení • rozvoj pohyblivosti kloubů • chůze, běh, lezení • cvičení se švihadly, obručemi, overbally, gymbally, lavičkami, žebřinami <p><u>Pohybové hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • pohybové hry pro manipulaci s náčiním • pohybové hry v přírodě • hry pro jednotlivce, dvojice, skupiny • motivační, tvořivé a napodobivé hry • hry kontaktní, relaxační • hry pro rozvoj pohybových dovedností, kondice a pohybové koordinace • průpravné hry <p><u>Sportovní hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • držení míče jednoruč, obouruč • základní přihrávky rukou, nohou • střelba na koš, branku • dribling • minihry a hry podle upravených pravidel – vybíjená, kopaná, košíková 	<ul style="list-style-type: none"> • M – orientace v prostoru • PT/OSV – Spolupráce a soutěživost, Hodnoty, postoje, praktická etika

Tělesná výchova – 4.,5. ročník (4) MINIMÁLNÍ DOPORUČENÁ ÚROVEŇ PRO ÚPRAVY OČEKÁVANÝCH VÝSTUPŮ V RÁMCI
PODPŮRNÝCH OPATŘENÍ

Očekávané výstupy	Téma, učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> • pomocí gymnastických cvičení rozvíjí svou obratnost, pohyblivost, sílu a správné držení těla • usiluje o co nejpřesnější provádění gymnastických cviků • posoudí zdařilost svého výkonu i výkonů spolužáků • překonává postupně strach z některých cviků a náradí • nenechá se odradit nezdarem • dodržuje pokyny a bezpečnostní pravidla při gymnastice • vyjádří rytmus, tempo, melodii pohybem, dbá na estetické držení těla • překonává ostych z opačného pohlaví při tanci • zvládne jednoduché lidové tance • uplatní adekvátním způsobem svou sílu, porovnává ji s ostatními 	<p><u>Gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení při ovlivnění pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace • akrobacie • kotoul vpřed, vzad a jejich modifikace • stoj na rukou s dopomocí • rovnovážné polohy • přeskoky • odraz z můstku, malá trampolína • koza, bedna – roznožka, skrčka • hrazda – ručkování ve svisu, náskok do vzporu • lavička, nízká kladina - chůze s obměnami, doprovodné pohyby paží, náskoky a seskoky, rovnovážné postoje, změny poloh, obraty • kruhy – houpání, seskok, svis, překot • šplh – s přírazem na tyči, na laně <p><u>Rytmičná a kondiční cvičení s hudbou</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičení na hudbu, estetika pohybu • jednoduché tanečky • základy tanečních kroků – 2/4 a 3/4 takt <p><u>Úpoly</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • přetahy, přetlaky, odpory 	<ul style="list-style-type: none"> • HV - hudebně pohybové činnosti

Tělesná výchova – 4.,5. ročník (5) MINIMÁLNÍ DOPORUČENÁ ÚROVEŇ PRO ÚPRAVY OČEKÁVANÝCH VÝSTUPŮ V RÁMCI
PODPŮRNÝCH OPATŘENÍ

Očekávané výstupy	Téma, učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> • zvládá základní techniku běhu • zvyšuje vytrvalost při běhu • porovnává své výkony s ostatními • účastní se měření výkonů vybraných atletických disciplín • čestně soupeří • osvojí si terminologii nově nacvičovaných atletických disciplín • zvládne úpravu doskočiště • používá startovací povely pro běh <ul style="list-style-type: none"> • umí se vypravit na výlet • chová se vhodně v přírodě • zvládá techniku chůze v terénu • vnímá turistické značky • chrání své zdraví při pobytu v přírodě • umí přivolat pomoc v případě úrazu • dodržuje dopravní kázeň <ul style="list-style-type: none"> • účastní se v rámci svých zdravotních možností plaveckého výcviku • překoná případný strach z vody 	<p><u>Atletika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • startovní signály a povely • nízký start, polovysoký start • běh na 60 m, 1000 m • vytrvalostní běh 12 min, běh v terénu do 15 min • základy štafetového běhu • skok do dálky z rozběhu, postupně odraz z břevna • skok do výšky z krátkého rozběhu • hod míčkem a granátem z rozběhu <p><u>Turistika a pobyt v přírodě</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • základní poznatky z turistiky • chůze a běh v terénu • orientační soutěže • stravování v přírodě • ochrana přírody • dopravní výchova <p><u>Plavání</u> (zajišťováno smluvně – plavecká škola – 4. ročník)</p> <ul style="list-style-type: none"> • hygienická, organizační pravidla, zásady bezpečnosti • průpravné hry a cvičení na suchu 	<ul style="list-style-type: none"> • M – jednotky času, délky <ul style="list-style-type: none"> • PT/EV – Lidské aktivity a problémy životního prostředí, Vztah člověka k prostředí <ul style="list-style-type: none"> • VI, Prv – dopravní výchova, příroda v ročních obdobích

Tělesná výchova – 4.,5. ročník (6) MINIMÁLNÍ DOPORUČENÁ ÚROVEŇ PRO ÚPRAVY OČEKÁVANÝCH VÝSTUPŮ V RÁMCI
PODPŮRNÝCH OPATŘENÍ

Očekávané výstupy	Téma, učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> • dodržuje hygienické zásady před vstupem do bazénu a po ukončení hodiny výcviku • dodržuje kázeň a pokyny dospělých • zvládne jeden plavecký styl • uvědomuje si rizika při plavání ve volné přírodě • seznámí se způsobem poskytnutí první pomoci při tonutí • vhodně se obléká na zimní sporty • překonává strach z pohybu na ledu • předvídá možnost nebezpečí úrazů při zimních sportech • dokáže přivolat pomoc v případě úrazu • osvojí si základní pravidla vybraných netradičních sportů • zvládne základy techniky netradičních sportů 	<ul style="list-style-type: none"> • splývání, dýchání do vody • pády a skoky do vody z nízkých poloh • jeden plavecký způsob - prsa <p><u>Pobyt v zimní přírodě</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • hry na sněhu, na ledu • pohyb na ledu bez bruslí • bezpečnost při zimních sportech • základy běžeckého lyžování v nenáročném terénu <p><u>Netradiční a další sporty</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • stolní tenis - modifikace • softtenis, ringo • pétanque • pálkovací hry • freesbee 	<ul style="list-style-type: none"> • Přv - příroda v zimě