

**TĚLESNÁ VÝCHOVA 4. a 5. ROČNÍK**

VÝSTUPY ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU	UČIVO	POZNÁMKY
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• se podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti</li> <li>• zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</li> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</li> <li>• uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</li> <li>• jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</li> </ul>	<p>Příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení</p> <p>Kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu</p> <p>Význam pohybu pro zdraví - pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu</p> <p>Pobyt v přírodě, chůze v terénu</p> <p>Správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití</p> <p>Pohybové hry - s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; pohybová tvořivost</p> <p>Základy atletiky - rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem</p> <p>Základy gymnastiky</p> <p>Organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV</p> <p>Hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity</p> <p>Průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti</p> <p>Hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích</p>	<p><b>EnV 4/4</b> - vztah člověka k prostředí (prostředí a zdraví), utváření zdravého životního stylu</p> <p><b>OSV 3/3</b> – stanovování si postupných cílů</p> <p><b>OSV 7/1, 7/6</b> – komunikace v TV, osobní hygiena</p> <p><b>OSV 3/1</b> – cvičení sebekontroly</p> <p><b>Pd</b> – první pomoc, praktická cvičení</p> <p><b>OSV 8/1</b> – rozvoj dovedností pro kooperaci</p>

**TĚLESNÁ VÝCHOVA 4. a 5. ROČNÍK**

VÝSTUPY ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU	UČIVO	POZNÁMKY
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</li> <li>• zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy</li> <li>• změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</li> <li>• orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace</li> </ul>	<p>Spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů</p> <p>Zásady jednání a chování - fair play</p> <p>Bezpečnost při sportování</p> <p>Základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály</p> <p>Základy sportovních her - míčové hry a pohybové hry</p> <p>Měření výkonů, základní pohybové testy</p> <p>Zdroje informací o pohybových činnostech</p> <p>Školní sportovní turnaje</p>	<p><b>OSV 3/1</b> – ohleduplné chování, spolupráce v týmu, cvičení sebekontroly</p> <p><b>OSV 4/4</b> – zvládání stresových situací</p> <p><b>MuV 2/6</b> - olympijské ideje a význam sportu pro vzájemné porozumění a přátelství mezi lidmi různých národů a národností</p> <p><b>OSV 7/3</b> – komunikace v hodinách TV</p> <p><b>MeV 6/2</b> – tvorba sdělení pro školní časopis</p> <p><b>OSV 8/3</b> – zvládání konkurence, pravidla soutěže</p> <p><b>Pd</b> – praktická měření času, vzdálenosti</p> <p>Školní turnaj ve vybíjené, Švihadlová princezna, třídní olympiády</p> <p><b>MeV 1/3</b> – sledování informací o velkých sportovních akcích, hodnotící prvky v médiích</p>