# Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

**Vyučovací předmět: Tělesná výchova**

# Ročník: 4.

| Výstup | Učivo | Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty a kurzy | Poznámky |
| --- | --- | --- | --- |
| * spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti * uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy * uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí * spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích * reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci * zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení * zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy * změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky * orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace * užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení * jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti * zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojených pohybových her * zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením * podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti * jedná v duchy 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 * adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti * žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti | * příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti * cvičení během dne, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – jednoduché tanečky, základy estetického pohybu * hygiena při TV * tělocvičné pojmy – komunikace v TV * bezpečnost při sportování * základy sportovních her – míčové hry a pohybové hry, pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení, organizace při TV, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her a soutěží, zásady jednání a chování * základy atletiky – rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu * základy gymnastiky – cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, průpravná cvičení a úpoly * vztah ke sportu – zásady jednání a chování – fair play | **OSV** – sebepoznání a sebepojetí  **MKV** – Lidské vztahy  **EV** – vztah člověka k prostředí  **OSV** – psychohygiena  **VDO** – občanská společnost a škola  **OSV** - komunikace  **OSV** – seberegulace a sebeorganizace  **OSV** – řešení problémů a rozhodovací dovednosti  **OSV** – kooperae a kompetice |  |