

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu

Zdravotní tělesná výchova – 4., 5., 6. ročník (1)

Očekávané výstupy	Téma, učivo	Mezipředmětové vztahy
<p>Žák by měl</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Získat kladný vztah k motorickému cvičení a pohybovým aktivitám ➤ Rozvíjet motoriku a koordinaci poloh • uplatňovat správné způsoby držení těla v různých polohách • zaujímat správné cvičební polohy • snažit se o správné dýchání, zvládnout uvolnění a zklidnění organismu • rozvoj jemné, hrubé motoriky 	<p>Pohybové hry a cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> • vnímání pocitů při cvičení • motivační a napodobivé hry • průpravné hry • pohybové hry s říkadly a dětskými popěvky, zpěvem • relaxace při hudbě <p>Rozvíjení hybnosti, polohování, změny poloh, uvolňovací cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičení zaměřené na stimulaci jednotlivých svalových skupin • rovnovážná cvičení • cvičení pro správné držení těla v různých polohách, posilování, uvolňování a protahování jednotlivých svalových skupin • dechová, uvolňovací cvičení, prvky jógy • hry ve vodě, plavání s různými pomůckami • tvoření špetky, úchopy, manipulace s předměty • základní manipulace s míčem (uchopování, podávání, kutálení, hod) 	<ul style="list-style-type: none"> • RV – rozvoj poznávacích schopností • HV – hudebně pohybové hry, poslech relaxační hudby, uvolnění • plavecký výcvik – 4. r. • PV – manipulace s předměty

Zdravotní tělesná výchova – 4., 5., 6. ročník (2)

Očekávané výstupy	Téma, učivo	Mezipředmětové vztahy
<p>Žák by měl</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Zvládat podle pokynu přípravu na pohybovou činnost <ul style="list-style-type: none"> • zvládnout základní orientaci v tělesném schématu ➤ Reagovat na pokyny a povely k dané pohybové činnosti ➤ Snažit se o samostatný pohyb 	<p>Osvojení pojmů (popř. s využitím AAK) souvisejících s činností</p> <ul style="list-style-type: none"> • vnímání částí svého těla prostřednictvím bazálních smyslů • dechová cvičení • sebeobslužné dovednosti • nácvik správného postoje při cvičení – stoj, klek, sed (dle individuálních možností žáka) • stabilizace polohy, rozvoj koordinace pohybů <p>Reakce na slovní pokyny a povely k pohybovým činnostem</p> <ul style="list-style-type: none"> • základní pokyny pro změny postojů a poloh • nácvik motorických reakcí na pokyn • slovní pokyny k pohybovým hrám s říkadly a dětskými popěvkami, hra na tělo, hudebně pohybové činnosti <p>Stimulace pohybu v prostoru, změny poloh a rozvíjení aktivního pohybu</p> <ul style="list-style-type: none"> • stimulace fyziologického pohybu • turistika, pobyt v přírodě, vycházky • pravidelný pohybový režim 	<ul style="list-style-type: none"> • RV – rozvoj poznávacích schopností • SV – rozvoj zrakového, sluchového, hmatového, čichového, chuťového vnímání • PV – sebeobslužné dovednosti • ŘV – rozvoj komunikačních dovedností (popř. s využitím AAK) • HV – hudebně pohybové činnosti • SV – rozvoj prostorové a směrové orientace