

**Tělesná výchova – 4., 5., 6. ročník (1)**

Očekávané výstupy	Téma, učivo	4.	5.	6.	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>Žák by měl</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vnímat význam pohybu pro zdraví</li> <li>• být schopen překonat určitou míru nepohodlí spojenou s pohybovou aktivitou</li> <li>• radostně vnímat a prožívat možnost pohybu spojenou s herní aktivitou</li> <li>• získat návyk přípravy – rozhýbání, protažení, rozcvičení před sportovní aktivitou</li> <li>• znát pojem relaxace a pod vedením pedagoga vědomě uvolnit jednotlivé části těla i těla jako celku</li> <li>• vnímat účinky relaxace na svém těle</li> </ul> <p>➤ <b>zvládat podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• docílit celkového zklidnění a vědomého prohloubení dýchání</li> </ul> <p>➤ <b>uplatňovat hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• být seznámen s formou dodržování hygieny před a po hodině Tv</li> <li>• zvolit samostatně vhodný oděv, obutí a úpravu pro sportovní činnost</li> </ul>	<p><b>Činnosti ovlivňující zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• význam pohybu pro zdraví, pohybový režim, délka a intenzita pohybu,</li> <li>• spontánní pohybové činnosti a hry</li> <li>• příprava organismu, příprava před pohybovou činností</li> <li>• vědomé napětí a uvolnění různých svalových skupin</li> <li>• uklidnění po zátěži, protahovací cvičení</li> <li>• relaxační cvičení</li> <li>• zdravotně zaměřené činnosti; správné držení těla, průpravná, koordinační, kompenzační, relaxační, psychomotorická, dechová a jiná zdravotně zaměřená cvičení</li> <li>• hygiena při TV, osobní hygiena</li> <li>• hygiena cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obuv</li> </ul>	x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hv – nácvik bráničního dýchání</li> <li>• <b>PT/OSV - psychohygiena</b></li> <li>• Dv – relaxace, vizualizace</li> </ul>
		x	x	x	
		x	x	x	
		x	x	x	
		x	x	x	
		x			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prv – tělesná hygiena</li> </ul>
			x	x	

# **Tělesná výchova – 4., 5., 6. ročník (2)**

Očekávané výstupy	Téma, učivo	4.	5.	6.	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>Žák by měl</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>dostatečně zvládnout sebeobsluhu – převlékání a přezutí, skládání a úklid oděvu</li> <li>znát základní povely a pravidla bezpečnosti při Tv</li> <li>➤ <b>zlepšovat svou tělesnou zdatnost, pohybový projev a správné držení těla</b></li> <li>➤ <b>podle pokynu uplatňovat v pohybovém režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním zdravotním oslabením</b></li> <li>➤ <b>využívat osvojené pohybové dovednosti při hrách a soutěžích</b></li> <li>pochopit nezbytnost pravidel při hrách a soutěžích</li> <li>respektovat a dodržovat daná pravidla</li> <li>zvládnout techniku hodů míče i míčku – hod vrchem i spodem</li> <li>směřovat hod do daného místa, přihrát spoluhráči</li> <li>zvládnout základní úchop švihadla – pohyby paží, překročení</li> <li>přeskok jednoho</li> <li>zvládnout skok odrazem z jedné nohy</li> <li>překonat malý výškový rozdíl bezpečným doskokem na podložku</li> <li>dokázat napodobit či ztvárnit běžné jevy přírody – vnímat podobnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>bezpečnost při pohybových činnostech v různém prostředí</li> <li>základní pohybové dovednosti a cviky, schopnost nápodoby</li> <li>pohybová koordinace</li> <li>základní pohybové pozice</li> <li>posilování rovnováhy</li> </ul> <p><b>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pohybové hry s různým zaměřením a s využitím tradičního i netradičního náčiní, bez náčiní</li> <li>házení a chytání míče a míčku</li> <li>jednoduché cviky se švihadly</li> <li>základní cviky s obroučemi</li> <li>skoky a poskoky – skoky snožmo, doskok z malé výšky, odraz z jedné nohy, přeskočení nízké překážky</li> <li>kreativní vlastní ztvárnění daného motivu jednotlivcem i skupinou (růst květiny, tání sněhuláka, příboj moře, oheň) – pohybová gradace</li> </ul>	x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>PV - sebeobsluha</li> <li>Dv – schopnost nápodoby</li> <li>PT/OSV – spolupráce a soutěživost</li> </ul>
		x	x	x	
		x	x	x	
		x	x	x	
		x	x	x	
		x	x	x	
		x	x	x	
		x	x	x	
		x	x	x	
		x	x	x	

**Tělesná výchova – 4., 5., 6. ročník (3)**

Očekávané výstupy	Téma, učivo	4.	5.	6.	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>Žák by měl</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>rozvíjet základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</b></li> <li>dle svých možností a zdravotních dispozic zvládnout základní cviky na žíněnce a vybraném nářadí</li> <li>vnímat a ztvárnit rytmus jednoduchým pohybem</li> <li>vnímat změnu rytmu</li> <li>seznámit se s jednoduchými tanečky</li> <li>poznat jednotlivé atletické disciplíny</li> <li>rozlišit v běhu sprint a klus – vytrvalostní běh</li> <li>odhadnout rozvržení sil při delším běhu</li> <li>se pokusit zvládnout techniku hodů a skoku do dálky</li> <li>seznámit se s pravidly daných kolektivních sportů</li> </ul>	<p><b>Základy gymnastiky</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>podle zdravotních dispozic cviky na žíněnce – svíčka, kotoul vpřed</li> <li>cvičení na gymnastických míčích</li> <li>cvičení s náčiním a na vybraném nářadí podle dispozic dítěte</li> <li>skákání na malé trampolíně, cvičení na lavičkách, cvičení na žebřinách – překonávání překážek – švédská bedna</li> <li>rytmická a kondiční cvičení, vyjádření rytmu pohybem, sladění jednoduchého pohybu s hudbou,</li> <li>chůze v daném rytmu</li> <li>poskočný krok – „koník“</li> <li>jednoduché tanečky</li> <li>mazurka, country tance, dvouposkočný krok</li> </ul> <p><b>Základy atletiky</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>průpravné atletické činnosti; varianty chůze</li> <li>běhy na krátké vzdálenosti,</li> <li>motivovaný vytrvalostní běh</li> <li>skok do dálky</li> <li>skok z místa</li> <li>hod míčkem</li> </ul> <p><b>Základy sportovních her</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>průpravné hry</li> </ul>	x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>HV – rytmus, taneční hudba</li> <li>PT/OSV – cvičení sebeovládání</li> </ul>
		x	x	x	
		x	x	x	
		x	x	x	
		x	x	x	
		x	x	x	
		x	x	x	
		x	x	x	
		x	x	x	
		x	x	x	

**Tělesná výchova – 4., 5., 6. ročník (4)**

Očekávané výstupy	Téma, učivo	4.	5.	6.	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>Žák by měl</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>vytvořit si kladný vztah k vodnímu prostředí</li> <li>vytvořit si kladný vztah k pohybu ve volné přírodě</li> <li>dle svých dispozic překonávat jednoduché přírodní překážky</li> <li>seznámit se s běžnými zimními sporty a sportovním náčiním</li> <li>dle svých dispozic zvládnout pohyb na ledě a sněhu</li> <li>být seznámen s pravidly bezpečnosti při provozování zimních sportů</li> <li>seznámit se s jednotlivými rekreačními sporty a jejich pravidly, se zacházením s daným sportovním náčiním a základními pohybovými úkony</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>základní manipulace s míčem či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti</li> <li>hry s upravenými pravidly</li> <li>dle pohybových dispozic a možností skupiny základy šimbalu, přehazované, vybíjené, fotbalu, florbalu</li> <li>pobyt ve vodním prostředí, hygiena, adaptace na vodní prostředí; hry ve vodě – rozšiřující učivo, dle individuálních možností žáků</li> </ul>	x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>PT/OSV – spolupráce a soutěživost</b></li> <li><b>PT/EV – ochrana přírody</b></li> </ul>
	<p><b>Turistika a pobyt v přírodě</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>chování v přírodě, ochrana přírody, chůze v terénu</li> <li>turistický kurz</li> <li>pobyt v zimní přírodě; hry na sněhu a na ledě; základní techniky pohybu a jízdy na saních, a bobeč; bezpečnost při pohybových aktivitách na sněhu</li> <li>další pohybové činnosti a netradiční sporty podle podmínek školy, podle zájmu a možností žáků - stolní tenis, soft tenis, badminton, pétanque, kriket</li> </ul>	x	x	x	

**Tělesná výchova – 4., 5., 6. ročník (5)**

Očekávané výstupy	Téma, učivo	4.	5.	6.	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>Žák by měl</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>rozumět základním termínům tělocvičné terminologie a reagovat na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti</b></li> <li>• rozumět základním povelům</li> <li>• respektovat je</li> <li>• rozpoznat chování, které je v rozporu se zásadami fair play</li> <li>• vnímat nutnost dodržování pravidel jako základní sportovní princip</li> </ul>	<p><b>Činnosti podporující pohybové učení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• komunikace v TV, smluvené povely a signály</li> <li>• pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností a her</li> <li>• zásady sportovního jednání a chování, fair play</li> </ul>	x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PT/OSV - komunikace</b></li> <li>• Dv – respekt k pravidlům, modelové situace</li> </ul>