

Tv <i>časová dotace: 2 hod / týden</i> Tělesná výchova 4. ročník			
<i>kód očekávaného výstupu RVP ZV</i>	<i>školní (dílčí) výstup žák:</i>	<i>učivo</i>	<i>průřezová témata</i>
(TV-5-1-01)	• uvědomuje si potřebu pravidelného pohybového režimu	<u>Činnosti ovlivňující zdraví</u> • význam pohybu pro zdraví	
(TV-5-1-01)	• provádí cvičení zaměřená na rozvoj kondice, snaží se o zlepšení úrovně své zdatnosti	• rozvoj pohybových schopností a dovedností (rychlosti, vytrvalosti, síly), kondiční cvičení s lavičkami	
(TV-5-1-02)	• zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení	• tělovýchovné chvíle v průběhu vyučování, pohybové a sportovní hry	
(TV-5-1-03)	• zvládá podle svých možností osvojované pohybové dovednosti	<u>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</u> • průpravná, kompenzační, relaxační cvičení a jejich praktické využití, správné držení těla, správné zvedání zátěže;	
(TV-5-1-03)	• podle svých předpokladů zlepšuje úroveň výkonů v běžecké rychlosti a vytrvalosti a odrazové schopnosti, zvládá základní techniku rychlého a vytrvalého běhu na dráze i v terénu, techniku skoku do dálky z individuálního rozběhu, techniku hodů míčkem z rozběhu	• běh – technika, rychlost, vytrvalost skok – technika skoku, odrazové schopnosti hod míčkem z místa a z rozběhu • pohybové hry s různým zaměřením	

„Škola pro Evropu“

Tv - 4. ročník - vzdělávací obsah

list 2 / 4

<i>kód očekávaného výstupu RVP ZV</i>	<i>školní (dílčí) výstup</i> <i>žák:</i>	<i>učivo</i>	<i>průřezová témata</i>
(TV–5–1–03)	• umí kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou s dopomocí, roznožku a skrčku přes náradí odpovídající výšky • seznamuje se s pravidly sportovních her a řídí se jimi	• základy gymnastiky (průpravná cvičení pro rozvoj pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů • akrobacie – kotoul vpřed, vzad, ve vazbách, stoj na rukou – s dopomocí, jednoduché sestavy • přeskok – roznožka přes kozu odrazem z můstku • kladina (lavička) – chůze bez dopomoci • rytmické formy cvičení (kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, jednoduché tance, valčíkový a polkový krok • kondiční cvičení s lavičkami, přeskoky přes švihadlo, šplh na tyči a na laně, cvičení na žebřinách • základy sportovních her • herní činnosti jednotlivce – přihrávky míčem jednoruč i obouruč, driblink, střelba na koš, přihrávky nohou, vedení míče, střelba na branku • práce s jiným herním náčiním (např. florbalová hokejka) • jednotlivé hry se zjednodušenými pravidly (např. vybíjená, basketbal, fotbal, házená, florbal) • pobyt v přírodě • plavecký výcvik	

<i>kód očekávaného výstupu RVP ZV</i>	<i>školní (dílčí) výstup</i> <i>žák:</i>	<i>učivo</i>	<i>průřezová témata</i>
(TV-5-1-04)	• dodržuje pravidla hygieny a bezpečného chování • umí vhodně reagovat v případě úrazu spolužáka	<u>Činnosti podporující pohybové učení</u> • hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí, osobní hygiena, pitný režim • bezpečnost při pohybových činnostech (organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečná příprava a ukládání nářadí i náčiní, vhodné chování)	
(TV-5-1-05)	• jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti	• technika provádění jednotlivých cviků a kontrola cvičení (učitel, spolužáci, vlastní pocity)	
(TV-5-1-06)	• jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží	• zásady sportovního jednání a chování	
(TV-5-1-07)	• užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení	• cvičení podle jednoduchého popisu cvičení, ukázky	
(TV-5-1-08)	• učí se organizovat jednoduché pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy	• pohybové a sportovní hry, soutěže	
(TV-5-1-09)	• pomáhá s měřením sportovních výkonů a porovnává je s předchozími výsledky	• měření a posuzování a zapisování sportovních výkonů	

„Škola pro Evropu“

Tv - 4. ročník - vzdělávací obsah

list 4 / 4

<i>kód očekávaného výstupu RVP ZV</i>	<i>školní (dílčí) výstup</i> <i>žák:</i>	<i>učivo</i>	<i>průřezová témata</i>
(TV–5–1–10)	dovede získat informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích pořádaných ve škole či v místě bydliště i o akcích evropského nebo světového významu	zdroje informací o pohybových činnostech (plakáty, výsledkové listiny, místní tisk a jiné sdělovací prostředky)	