

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Třída: Kvarta

Očekávané výstupy Žák	Učivo	Přesahy Průřezová témata	Poznámky
<p>Plně rozumí povelům učitele Tv, užívá názvosloví Samostatně se připraví před pohybovou činností Při rozcvičení ovládá názvosloví cvičence i učitele Zklidňující režim vnímá jako prevenci možných úrazů Porovnává své výkony s předešlými, vyhodnocuje jejich zlepšení či zhoršení Prezentuje naměřené výkony a vyhodnocuje je Do hodiny Tv je optimálně připraven</p> <p>Používá čisté oblečení, pro venkovní cvičení sleduje zprávy o počasí V přítomnosti učitele zajišťuje první pomoc</p> <p>Váží si majetku svého i majetku školy (je k tomu stále veden) Dává si do souvislosti možná zdravotní rizika Odmítá drogy a jiné škodlivé látky</p>	<p>Komunikace při pohybových činnostech Terminologie osvojovaných pohybových činností – opakuje se, viz nižší ročníky Pořadová cvičení Nástupové tvary, přesuny, obraty Zpracování informací (sběr osobních rekordů) Hygiena a bezpečnost v tělesné výchově Zdravotně vhodné návyky (stravování, pitný režim, způsoby odpočinku) Zdravotně vhodné vybavení (oblečení pro Tv) Zásady první pomoci při drobných a závažnějších poraněních Příprava úklid náradí, základní údržba sportovišť, péče o vlastní výstroj a výzbroj Škodlivý vliv alkoholu, tabáku a drog na tělesnou zdatnost Anabolika, látky zvyšující fyzickou kondici a podporující růst svalové hmoty</p>	<p>OSV 2, VDO 1</p> <p>OSV 1, VDO 1 Ivt: Tabulkový procesor OSV 1, OSV 2, OSV 3 EV 4 VkZ I.A: Zdravý způsob života a péče o zdraví Bi III.A: Nemoci, úrazy, prevence VkZ IV.A: Základy první pomoci OV III.A: Zdravý způsob života Bi III.A: Drogy a návykové látky VkZ I.A,IV.A: Rizika ohrožující zdraví,jejich prevence</p>	

Očekávané výstupy Žák	Učivo	Přesahy Průřezová témata	Poznámky
<p>Vede samostatně rozcvičení svých spolužáků pod dohledem učitele Chápe význam průpravných cviků Vnímá konkrétní účinky cviků na svůj organismus Chápe důležitost fyzické kondice pro svůj výkon Umí si vytvořit i vlastní program ke zvyšování kondice Zorganizuje jednoduché závody pro rozvoj kondice Je schopen rychle střídat různé cviky Samostatně zařazuje vyrovnávací cvičení po jednostranné zátěži Chápe důležitost relaxační techniky k regeneraci organismu a překonání únavy, některá cvičení zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</p> <p>Zdokonaluje se Objevuje stále nové prvky v gymnastice, má zájem je zvládnout</p> <p>Postupně přebírá některé úkoly od učitele: dopomoc, záchrana při SG</p>	<p>Průpravná cvičení Příprava organismu dle druhu pohybové činnosti Základní technika jednotlivých druhů cvičení Cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti Kondiční cvičení Rychlostně a vytrvalostně silová cvičení Koordinační cvičení Různé varianty cviků s prostorovou orientací Kompenzační a vyrovnávací cvičení Cvičení pro vyrovnání svalové nerovnováhy Cvičení pro vyrovnání sval. a jiných oslabení Relaxační cvičení Protážení svalových skupin po zátěži Zvláštní Tv pro spec. skup. nebo jednotlivce Základy sportovní gymnastiky Akrobacie Opakování a zdokonalování prvků Kotouly, stoj na hlavě Stoj na rukou – kotoul, přemet stranou Vazby z osvojených prvků Přeskoky Opakování a zdokonalování prvků Roznožka přes bednu nadél Hrazda Opakování a zdokonalování prvků, toč jízd. Výmyk ze svisu stojmo tahem, podmet</p>	<p>OSV 1, VDO 1</p> <p>Bi III.A: Opěrná a pohybová soustava OSV 1, VDO 1</p> <p>OSV 1, VDO 1</p> <p>OSV 1, VDO 1</p> <p>OSV 1, VDO 1</p> <p>OSV 1, VDO 1</p> <p><i>Platí pro celou SG:</i> OSV 1, OSV 3 VDO 1</p>	

Očekávané výstupy Žák	Učivo	Přesahy Průřezová témata	Poznámky
<p>Zvládne s jistotou zacvičit dvě řady vazeb z osvojených prvků</p> <p>Uplatňuje rostoucí fyzickou zdatnost při vzepření</p> <p>Orientuje se v prostoru</p> <p>Provádí s maximálním fyzickým nasazením</p> <p>Snaží se o lehkost a procítěnost pohybu</p> <p>Posoudí provedení osvojované pohybové dovednosti, označí zjevné nedostatky a jejich příčiny</p> <p>Ovládá následnost cviků v atletické abecedě</p> <p>Porovnává své výkony s výsledky z předešlého roku, pokračuje v osobní evidenci</p> <p>Ovládá průpravné cviky k nové technice</p> <p>Zlepšuje se v technice flopu</p> <p>Hází z rozběhu, ovládá „oštěpařský rozběh“</p> <p>Plynule spojí jednotlivé fáze vrhu</p>	<p>Kladina – výška 1 m (D) Náskoky s můstkem, seskok přemetem stranou do duchny Opakování a zdokonalování prvků, sestava Kruhy (po hlavu, dosažné) Komíhání, obraty, svisy vznesmo, stojmo, překoty Skoky na trampolínce Různé obměny skoků i s obraty, kotoul letmo do duchny, individuálně salto Šplh na tyči a laně s i bez přírazu Rytmická gymnastika (D) Klus, skoky, obraty, cvičení se švihadly Vlastní pohybová improvizace Aerobic Cvičení v různých polohách bez náčiní Atletika – běhy Atletická abeceda Vytrvalostní běh: do 1500 m D, do 3000m H Sprinty 50 m, výběrově 100 m Atletika – skoky Skok daleký – technika „závěsem“ Skok vysoký - flopu Atletika – hody Hod granátem Vrh koulí – 3 kg (D), 4 – 5 kg (H)</p>	<p><i>Platí pro celou atletiku:</i> OSV 1, VDO1</p>	

Očekávané výstupy Žák	Učivo	Přesahy Průřezová témata	Poznámky
<p>Provádí herní činnosti s velkou úspěšností Má radost ze hry, neustále se zdokonaluje Chápe taktiku a pravidla hry Podílí se na řízení a rozhodování ve SH</p> <p>Hraje s lehkostí, radostí Vnáší zvládnuté herní činnosti jednotlivce do hry Ovládá pravidla hry, vymýšlí taktiku hry, je kreativní Zorganizuje jednoduché turnaje</p> <p>Plynule provádí jednotlivé činnosti, stále se zdokonaluje</p> <p>Bezpečně rozpozná značení cest Uvědomuje si důležitost ochrany životního prostředí, dokáže přizpůsobit pohybovou aktivitu údajům o ovzduší a počasí Dovede využít pohybové dovednosti při rekreačních činnostech Dokáže poskytnout první pomoc v improvizovaných podmínkách Porovnává svou tělesnou zdatnost a vyhodnocuje a prezentuje výsledky testů</p>	<p>Sportovní hry – volejbal Herní činnosti jednotlivce – opakování, zdokonalování, nahrávka podél sítě, smeč, blok Utkání – aplikace herních prvků ve hře Sportovní hry – basketbal: zdokonalování Sportovní hry – fotbal Herní činnosti jednotlivce včetně brankáře, herní kombinace založené na zajišťování a přebírání do šířky a hloubky Sportovní hry – florbal (rozšiřující učivo) Bruslení (rozšiřující učivo) Opakování učiva nižších ročníků, hry Přešlapování vpřed i vzad, změna směru jízdy, jízda na jedné noze, hokej Turistika a pobyt v přírodě Pěší turistika, orientace v terénu, bezpečnost při přesunech, turistické a dopravní značení, zásady přípravy turistické akce, ochrana porostů zdrojů pitné vody, poznatky spojené s tábořením, první pomoc v improvizovaných podmínkách přírody</p> <p>Motorické testy, testy flexibility</p>	<p><i>Platí pro všechny SH:</i> OSV 1, OSV 2, OSV 3 VDO 1 MuV 2</p> <p>OSV 1, OSV 3 EV 3, EV 4</p> <p>OSV 3, EV 2, EV 3, EV 4 Bi III.A: Nemoci, úrazy, prevence VkZ IV.A: Základy první pomoci</p> <p>OSV 1 Ivt: Tabulkový procesor</p>	