

Ročník: 4.

Časová dotace: 2 hodiny týdně

Učivo, téma	očekávané výstupy	klíčové kompetence, mezipředmětové vazby	průřezová témata
<b>Činnosti ovlivňující zdraví</b>			
<b>Význam pohybu pro zdraví</b> pohybový režim žáků délka a intenzita pohybu	Žák se podílí na realizaci pravidelného pohybového režimu.	Kompetence k řešení problémů	Osobnostní a sociální výchova
	Uplatňuje kondičně zaměřené činnosti.		
	Projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti.		
<b>Příprava organismu</b> příprava před pohybovou činností uklidnění po zátěži napínací a protahovací cvičení	Užívá vhodné oblečení a obuv na sport.	Kompetence k učení	Osobnostní a sociální výchova
	Dokáže odpovědět na otázky: „Proč se rozcvičujeme?“ „Proč po cvičení děláme protahovací a relaxační cviky?“		
<b>Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</b>	Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti.	Kompetence k řešení problémů	Osobnostní a sociální výchova
	Reaguje na jednoduché povely a signály.		
	Respektuje význam přípravy organismu před cvičením.		
<b>Hygiena při TV</b> hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity	Užívá vhodné oblečení a obuv podle druhu pohybových aktivit.	Kompetence pracovní	Osobnostní a sociální výchova
	Dodržuje pokyny učitele směřující k hygieně při tělesné výchově.		

Učivo, téma	očekávané výstupy	klíčové kompetence, mezipředmětové vazby	průřezová témata
<b>Bezpečnost při pohybových činnostech</b> organizace a bezpečnost cvičebního prostoru bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek první pomoc v podmínkách TV	Uplatňuje pravidla bezpečného chování v běžném sportovním prostředí. Adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka. Respektuje pokyny učitele při přípravě a ukládání náradí, náčiní a pomůcek. Dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech.	Kompetence pracovní Člověk a svět práce	Osobnostní a sociální výchova
<b>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</b>			
<b>Pohybové hry</b> s různým zaměřením netradiční pohybové hry a aktivity využití netradičního náčiní při cvičení, pohybová tvořivost	Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti. Vytváří varianty osvojených pohybových her. Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka.	Kompetence k učení, k řešení problémů	Osobnostní a sociální výchova
<b>Základy gymnastiky</b> průpravná cvičení akrobacie cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti	Dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech. Předvede v souladu se svými individuálními schopnostmi pády, kotoul vpřed a vzad, přeskok, chůzi po kladině bez dopomoci, šplh o tyči s přírazem s úkolem vyšplhat co nejvyš, spouštění ručkováním, vybrané cvičení s náčiním.	Kompetence k učení	Osobnostní a sociální výchova
<b>Průpravné úpoly</b> přetahy a přetlaky	Respektuje zásady fair play při přetazích a přetlacích.		Osobnostní a sociální výchova

Učivo, téma	očekávané výstupy	klíčové kompetence, mezipředmětové vazby	průřezová témata
<b>Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti</b> kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičtým doprovodem základy estetického pohybu vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance	Žák se snaží o správné provádění cviků pod vedením učitele.	Umění a kultura	Osobnostní a sociální výchova
	Předvede jednoduchý taneční krok s hudbou.		
<b>Základy atletiky</b> rychlý běh motivovaný vytrvalý běh skok do dálky hod míčkem	Opakuje po učiteli běžeckou abecedu.	Kompetence k řešení problémů	Osobnostní a sociální výchova
	Předvede v souladu se svými individuálními předpoklady základní pohybové výkony.		
	Usiluje o zlepšení svých výkonů.		
<b>Základy sportovních her</b> manipulace s míčem, hokejkou herní činnosti jednotlivce spolupráce ve hře průpravné hry utkání podle zjednodušených pravidel minisportů	Ovládá a dodržuje základní pravidla.	Kompetence k řešení problémů, k učení	Osobnostní a sociální výchova
	Žák se snaží spolupracovat s ostatními hráči.		
	Dodržuje pravidla fair play.		
<b>Turistika a pobyt v přírodě</b> přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu chůze v terénu ochrana přírody	Dokáže překonat přírodní překážky.	Kompetence k řešení problémů, k učení	Environmentální výchova
	Respektuje ochranu životního prostředí.		

Učivo, téma	očekávané výstupy	klíčové kompetence, mezipředmětové vazby	průřezová témata
<b>Plavání</b> základní plavecká výuka	Žák si osvojí základní plavecké dovednosti.	Kompetence k řešení problémů, k učení	Osobnostní a sociální výchova
	Adaptuje se na vodní prostředí.		
	Dodržuje hygienu plavání.		
	Předvede jeden plavecký styl.		
	Zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku.		
	V tým nacvičí žák prvky sebezáchrany a bezpečnosti.		
<b>Bruslení</b>	Předvede samostatnou jízdu dopředu, dokáže zatočit a zastavit.	Kompetence k učení	
<b>Činnosti podporující pohybové učení</b>			
<b>Komunikace v TV</b> základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností smluvené povely, signály	Užívá při pohybové činnosti základní tělocviční názvosloví.	Kompetence pracovní	Osobnostní a sociální výchova
	Reaguje na smluvené signály a povely.		
<b>Organizace při TV</b> základní organizace prostoru a činností v běžném prostředí	Zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže pro ostatní spolužáky.	Kompetence pracovní, k řešení problémů	Osobnostní a sociální výchova

Učivo, téma	očekávané výstupy	klíčové kompetence, mezipředmětové vazby	průřezová témata
<b>Zásady jednání a chování</b> pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností	Respektuje zásady fair play.	Kompetence k řešení problémů	Osobnostní a sociální výchova
	Dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům, adekvátně na ně reaguje.		
	Při pohybových činnostech respektuje opačné pohlaví.		
<b>Měření a posuzování pohybových dovedností</b> měření výkonů základní pohybové testy	Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka.		Osobnostní a sociální výchova Lukavický desetiboj
	Reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.		
	Cvičí podle jednoduchého nákresu či popisu činnosti.		
	Změří pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.		
<b>Zdroje informací o pohybových činnostech</b>	Žák se orientuje v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště.	Kompetence k učení Informační a komunikační technologie	Mediální výchova
	Samostatně získá potřebné informace.		