

Tělesná výchova

Tělesná výchova	4. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální • Kompetence občanská • Kompetence k učení • Kompetence k podnikavosti • Kompetence digitální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
Tematický celek - ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ		
organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity	organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity	individuální pohybový režim
usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití	usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití	zdravotně zaměřená cvičení individuální pohybový režim
vybere z nabídky vhodné soubory vyrovnávacích cvičení zaměřených na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a samostatně je upraví pro vlastní použití	vybere z nabídky vhodné soubory vyrovnávacích cvičení zaměřených na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a samostatně je upraví pro vlastní použití	zdravotně orientovaná zdatnost – složky ZOZ; kondiční testy
zařazuje do denního režimu osvojené způsoby relaxace; v zátěžových situacích uplatňuje osvojené způsoby regenerace		zdravotně zaměřená cvičení individuální pohybový režim
využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci	využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci	zdravotně zaměřená cvičení individuální pohybový režim
zařazuje do denního režimu osvojené způsoby relaxace; v zátěžových situacích uplatňuje osvojené způsoby regenerace		organismus a pohybová zátěž – způsoby zatěžování; kompenzace jednostranné zátěže individuální pohybový režim
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	organismus a pohybová zátěž – způsoby zatěžování; kompenzace jednostranné zátěže individuální pohybový režim
uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí	uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí	rizikové faktory ovlivňující bezpečnost pohybových činností – zásady jednání a chování v různém prostředí; úprava pohybových činností podle aktuálních podmínek

Tělesná výchova	4. ročník	
		(možných rizik)
Tematický celek - ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ		
provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů	provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů	<p>průpravná, kondiční, koordinační, tvořivá, estetická a jinak zaměřená cvičení</p> <p>pohybové hry různého zaměření</p> <p>gymnastika – akrobacie; přeskoky a cvičení na náradí; cvičení s náčiním; základní gymnastika, šplh</p> <p>kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem: tanec</p> <p>úpoly – sebeobrana</p> <p>atletika – běh na dráze a v terénu (sprinty, vytrvalý běh, štafetový běh); hody, vrh koulí, víceboj</p> <p>sportovní hry – herní systémy, herní kombinace a herní činnosti jednotlivce v podmínkách utkání: fotbal, florbal, volejbal, basketbal</p> <p>další moderní a netradiční pohybové činnosti: kin-ball, stolní tenis, tenis, frisbee, lezení na umělé stěně, ringo, softbal, jóga, relaxační cvičení, atypické hry, orientace pomocí souřadnic GPS a mapového portálu.</p>
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení	zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení	<p>pohybové dovednosti a pohybový výkon</p> <p>průpravná, kondiční, koordinační, tvořivá, estetická a jinak zaměřená cvičení</p> <p>pohybové hry různého zaměření</p> <p>gymnastika – akrobacie; přeskoky a cvičení na náradí; cvičení s náčiním; základní gymnastika, šplh</p> <p>úpoly – sebeobrana</p> <p>atletika – běh na dráze a v terénu (sprinty, vytrvalý běh, štafetový běh); hody, vrh koulí, víceboj</p> <p>sportovní hry – herní systémy, herní kombinace a herní činnosti jednotlivce v podmínkách utkání: fotbal, florbal, volejbal, basketbal</p> <p>další moderní a netradiční pohybové činnosti: kin-ball, stolní tenis, tenis, frisbee, lezení na umělé stěně, ringo, softbal, jóga, relaxační cvičení, atypické hry, orientace pomocí souřadnic GPS a mapového portálu.</p>
posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně	posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně	<p>pohybové dovednosti a pohybový výkon</p> <p>průpravná, kondiční, koordinační, tvořivá, estetická a jinak zaměřená cvičení</p>

Tělesná výchova	4. ročník	
		gymnastika – akrobacie; přeskoky a cvičení na nářadí; cvičení s náčiním; základní gymnastika, šplh kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem: tanec
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících	respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících	pohybové odlišnosti a handicap – věkové, pohlavní, výkonnostní
Tematický celek - ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ		
užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží	užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží	vzájemná komunikace a spolupráce při pohybových činnostech sportovní výzbroj a výstroj – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita sportovní role
volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje	volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje	sportovní výzbroj a výstroj – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita
připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci	připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci	pohybové činnosti, sportovní a turistické akce – organizace, propagace, vyhodnocení, dokumentace, orientace pomocí souřadnic GPS a mapového portálu.
respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech	respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech	pravidla osvojovaných pohybových činností
respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva	respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva	sportovní role
sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje	sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje	měřitelné a hodnotitelné údaje související s tělesnou výchovou a sportem úspěchy našeho sportu na pozadí nejdůležitějších historických sportovních událostí
aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	olympismus v současném světě: jednání fair play – spolupráce ve sportu a pomoc soupeři, pomoc pohybově znevýhodněným, sport pro každého, sport a ochrana přírody, odmítání podpůrných látek neslučitelných s etikou sportu
Tematický celek - OCHRANA ČLOVĚKA ZA MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTÍ		
poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	rozhodne, jak se odpovědně chovat při konkrétní mimořádné události	vyhlášení hrozby a vzniku mimořádné události, evakuace
rozhodne, jak se odpovědně chovat při konkrétní mimořádné události		živelní pohromy: sucho, požáry únik nebezpečných látek do životního prostředí jiné mimořádné události: terorismus, napadení státu,

Tělesná výchova	4. ročník	
		válečný stav první pomoc – klasifikace poranění při hromadném zasažení obyvatel, život zachraňující úkony, spáleniny sociální dovednosti potřebné při řešení mimořádných událostí – rozhodnost, pohotovost, obětavost, efektivní komunikace
poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	prokáže osvojené praktické znalosti a dovednosti související s přípravou na mimořádné události a aktivně se zapojuje do likvidace následků hromadného zasažení obyvatel	vyhlášení hrozby a vzniku mimořádné události, evakuace
prokáže osvojené praktické znalosti a dovednosti související s přípravou na mimořádné události a aktivně se zapojuje do likvidace následků hromadného zasažení obyvatel		živelní pohromy: sucho, požáry
		únik nebezpečných látek do životního prostředí
		jiné mimořádné události: terorismus, napadení státu, válečný stav
		první pomoc – klasifikace poranění při hromadném zasažení obyvatel, život zachraňující úkony, spáleniny
sociální dovednosti potřebné při řešení mimořádných událostí – rozhodnost, pohotovost, obětavost, efektivní komunikace		