

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Ročník: 4.

Očekávané výstupy

- TV-5-1-03 - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her,
- TV-5-1-04 - uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka,
- TV-5-1-08 - zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy
- TV-5-1-11 – adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti,
- TV-5-1-12 – zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti,
- ZTV-5-1-01 – zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování,
- ZTV-5-1-02 – zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele,

Minimální doporučená úroveň očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření

TV-5-1-03p – zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností

TV-5-1-04p – uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti

ZTV-5-1-01p – zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování,

ZTV-5-1-02p – zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele,

Dílčí výstupy

- ví o bezpečnosti a hygieně, škodlivosti návykových látek,
- chápe význam každodenního cvičení,
- seznamuje se s významem a účinností vyrovnávacích, kompenzačních, relaxačních a dechových cvičení,
- dbá na správné držení těla,
- chápe význam přípravy organismu na zátěž, zvládá ošetření menších poranění, chápe důležitost čistoty a bezpečnosti sportovišť, zná tel. číslo záchranné služby
- je seznámen s technikou odrazů skoků a taktikou při bězích a ostatních atletických disciplín,
- rozumí povelům a názvosloví,
- ví o významu cvičení v přírodě

- zná a respektuje pokyny instruktorů při plaveckém výcviku, dbá bezpečnosti při vodních sportech, zvládá jeden plavecký způsob, je seznamován s prvky sebezáchrany a pomoci tonoucímu,
- postupně zvládá pohybové dovednosti, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, spolupracuje při soutěžích a variantách činností, cvičí podle jednoduchého popisu
- je schopen reagovat pohybem na příkazy,
- pokusí se užít správných tanečních kroků na reprodukovanou hudbu
- soutěží a využívá spolupráce s ostatními, ví o náčiních a náradích (plný míč, lano na přetahování, žebřiny, hrazda...)
- ví o organizaci utkání, snaží se o hod jednoruč i obouruč na koš (branku), držení míče pod kontrolou mužstva, tlumení, zastavení míče nohou, dribling, nahrávky, spolupracuje s týmem, je si vědom porušení pravidel a jejich následků, jedná fair play,
- chápe a řídí se tělocvičným názvoslovím a domluvenými signály,
- ví, co jsou olympijské hry a jejich význam,
- je schopen měřit a vyhodnotit rychlostní a délková sportovní odvětví,
- toleruje handicap, výkonnost a odlišnosti spolužáků,
- jeví zájem o sportovním dění v okolí, Evropě i světě

Učivo:

Činnosti ovlivňující zdraví

- **význam pohybu pro zdraví** – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu,
- **příprava organismu** – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení,
- **zdravotně zaměřené činnosti** – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití,
- **rozvoj různých forem rychlosti vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu,**
- **hygiena při TV** – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity,
- **bezpečnost při pohybových činnostech** – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV.

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

- **pohybové hry** – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost,
- **základy gymnastiky** – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti,
- **rytmické a kondiční formy cvičení pro děti** – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance,
- **průpravné úpoly** – přetahy a přetlaky,
- **základy atletiky** – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem,
- **základy sportovních her** – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů,
- **turistika a pobyt v přírodě** – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody,

- **plavání** – hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a bezpečnosti,
- **lyžování, bruslení** – hry na sněhu a na ledě,
- **další pohybové činnosti** (podle podmínek školy a zájmu žáků).

Činnosti podporující pohybové učení

- **komunikace v TV** – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály,
- **organizace při TV** – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí,
- **zásady jednání a chování** – fair play, olympijské ideály a symboly,
- **pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží
- **měření a posuzování pohybových dovedností** – měření výkonů, základní pohybové testy,

Činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení

- **zdravotní oslabení** – konkrétní zdravotní oslabení žáka, prevence, pohybový režim, vhodné oblečení a obutí pro ZdrTV, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení).

Speciální cvičení

- **základy speciálních cvičení** – základní cvičební polohy, základní technika cvičení.

Všeobecné rozvíjející pohybové činnosti

- **pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV** – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení.

Mezipředmětové vztahy:

ČJ – vyprávění sportovního zážitku

M – převody jednotek

PŘÍR – ochrana přírody, měření délky a času

PČ – úklid hřiště

VL – tělovýchovné organizace – Sokol, Junák, Orel