

VZDĚLÁVACÍ OBLAST:
VZDĚLÁVACÍ OBOR:
PŘEDMĚT:

ČLOVĚK A ZDRAVÍ
TĚLESNÁ VÝCHOVA
TĚLESNÁ VÝCHOVA – 4. - 5. ROČNÍK

Téma, učivo	Rozvíjené kompetence, očekávané výstupy	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
Průpravná, kondiční a relaxační cvičení	• žák vnímá rozdílné účinky různých cvičení • zná základní nevhodné činnosti, které ohrožují jeho zdraví • zná základní cviky (a sestavy) pro různé účely, cviky dovede sestavit do ucelené sestavy • postupně se dovede samostatně připravit pro různou pohybovou činnost • provádí protahovací a strečinková cvičení (volená podle účelu následné nebo předchozí činnosti) - rychlostně silová cvičení - cvičení motivační • zvládá cvičení pro přípravu organismu před různými druhy pohybových činností		Podle potřeby je zde zařazováno různé nářadí a náčiní, cviky na místě i z místa, cvičení jednotlivců i dvojic.
Gymnastika	• žák aktivně zvládá základní pojmy • umí poskytnout pomoc a záchranu při cvičení • zvládá základní cvičební polohy, postoje • zná názvy používaného nářadí a náčiní • ovládá základní záchrana a pomoc při cvičení	OEV	

Akrobacie	● žák umí kotoul vpřed a vzad a stoj na rukou i ve vazbách ● zvládne jednoduché akrobatické kombinace		
Přeskok	● žák zvládne roznožku a skrčku přes náradí ● ovládá odraz na můstku a trampolínce a průpravná cvičení		
Hrazda	● žák zvládne shyb stojmo, přešvihy vzpor, sešin		
Kladinka	● žák zvládne chůzi bez dopomoci		
Úpoly	● žák si uvědomuje význam sebeobránných činností a své možnosti ve střetu s protivníkem		
Atletika	● žák chápe význam vytrvalostního běhu pro rozvoj zdatnosti ● zná základní pojmy ● umí změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách ● zná základní techniky běhů, skoků a hodů ● ovládá startovní povely ● zvládne základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů ● zvládá základní techniku skoku do výšky ● připraví doskočiště ● připraví bloky a vydá povely pro start ● zvládne zorganizovat jednoduchou soutěž, změřit a zapsat potřebné výkony		

	● zvládá techniku vrhu koulí ● využívá počítače pro evidenci a hodnocení výsledků.		