

# Tématický plán

<b>Předmět</b> Tělesná výchova	<b>Vyučující</b> PhDr. Eva Bomerová	
<b>Školní rok</b> 2016/2017	<b>Ročník</b> IV. A	<b>hod./týd.</b> 3

<b>Září - červen</b>		
Téma:	Cíl: Žák -	Vazba na ŠVP Poznámky
<b>Poznátky z TV a sportu, komunikace, organizace, hygiena a bezpečnost v TV a sportu</b>		
Různé funkce pohybu ve zdravém životním stylu (rozvoj zdatnosti, dovedností, regenerace) Význam přípravy organismu před cvičením Vhodné a nevhodné prostředí pro TV a sport, Vhodné a nevhodné pohybové činnosti Základní pojmy (terminologie) spojené s novými pohybovými činnostmi a prostředím Osobní hygiena při různých pohybových aktivitách Bezpečný pohyb a chování, jednání fair play Základní zdroje informací o TV a sportu (časopisy, knihy, televize, rozhlas aj.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ví, že vhodný pohyb pomáhá ke zdravému růstu, rozvoji srdce, kostí, svalů, plic aj.</li> <li>- si uvědomuje různé funkce pohybu a využívá je za pomoci učitele</li> <li>- ví, že by se měl aktivně pohybovat minimálně 2 hod. denně a snaží se o to (částečně samostatně)</li> <li>- umí zaznamenat základní údaje o pohybových výkonech a rozumí jim</li> <li>- zná zásady fair play chování i chování v přírodě a snaží se je naplňovat (za pomoci učitele)</li> <li>- ví, kde je možné získat informace o TV a sportu</li> </ul>	1,2,3,6,8,9,10,11 <b>MEV</b>
<u>Ochrana člověka za mimořádných událostí:</u> Škodlivé účinky alkoholu, tabáku, drog a jiných návykových látek. Jejich vliv na zdraví a sociální postavení člověka.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uvědomuje si škodlivost veškerých návykových látek</li> <li>- rozpozná chování lidí pod vlivem škodlivých látek a případné ohrožení z jejich strany</li> <li>- dokáže přivolat pomoc</li> </ul>	1,2,3,6,8,9 <b>OSV</b>
<b>Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení</b>		
Protahovací a napínací (strečinková) cvičení	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zná základní způsoby rozvoje kondičních a koordinačních předpokladů a snaží se o zvyšování jejich úrovně (s pomocí učitele i samostatně)</li> <li>- zná několik základních cviků z každé osvojené oblasti a dovede je s pomocí učitele seřadit do ucelené sestavy</li> <li>- dovede prožívat cvičení a soustředit se na správné a přesné provedení pohybu</li> <li>- dovede tvořivě zacházet s pohybovými dovednostmi a vytvářet vlastní pohybové sestavy</li> </ul>	1,2,3,6,9
Rychlostně silová cvičení po dobu 5 – 15 minut s maximální intenzitou s intervaly odpočinku kolem 2 minut		
Vytrvalostní cvičení po dobu nad 10 - 15 minut s mírnou intenzitou		
Cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti (flexibility) a pohybové obratnosti		
Cvičení dechová, cvičení kompenzační (po statické práci vsedě, vstoje a po jiné jednostranné zátěži), cvičení pro správné držení těla v různých polohách (pracovních a cvičebních)		
Cvičení motivační, tvořivá, dobrodružná, napodobivá aj., cvičení pro "každý den"		

<b>Gymnastika</b>		
<u>Akrobacie</u> kotoul vpřed a jeho modifikace kotoul vzad a jeho modifikace průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou akrobatické kombinace	- umí poskytnout základní pomoc a záchranu při cvičení - umí kotoul vřed, vzad a stoj na rukou (s pomocí) i ve vazbách	4,5,6
<u>Přeskok</u> průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku přeskok 2 - 4 dílů bedny odrazem z trampolínky roznožka přes kozu našif odrazem z můstku, trampolínky	- umí roznožku přes nářadí odpovídající výšky - ví, že gymnastika je založena na přesném provádění pohybů a snaží se o to	4,5,6
<u>Kladinka</u> chůze bez dopomoci	- umí přejít kladinku bez dopomoci	4,5,6
<b>Rytmické a kondiční gymnastické činnosti s hudbou, tanec</b>		
Názvy základních lidových a umělých tanců základní hudebně pohybové vztahy (rytmus, tempo, takt, melodie) Držení partnerů při různých tancích vzájemné chování při tanci Základy estetického pohybu těla a jeho částí v různých polohách Změny poloh, obměny tempa a rytmu	- zná názvy některých základních lidových a umělých tanců, umí pojmenovat osvojované činnosti i cvičební náčiní - snaží se samostatně o estetické držení těla - nestydí se při tanci se žákem opačného pohlaví	4,5,6,8
Základy cvičení s náčiním (šátek, míč aj.) při hudebním nebo rytmičtém doprovodu	- ví, že cvičení s hudbou má své zdravotní a relaxační účinky na organismus	4,5,6
Základní taneční krok 2/4, 3/4 Základní tance založené na kroku poskočném, přisunném, přeměnném	- umí poznat hezký a nezvládnutý pohyb - dovede pohybem vyjadřovat výrazně rytmický a melodický doprovod	4,5,6
<b>Atletika</b>		
<u>Běh</u> běžecká abeceda rychlý běh do 60 m vytrvalý běh do 1000 m na dráze (technika běhu) běh v terénu až do 15 minut nízký start (na povel) i z bloků, polovysoký start	- chápe význam vytrvalostního běhu pro rozvoj zdatnosti a snaží se ho spontánně i uvědoměle řadit do pohybového režimu (s pomocí učitele) - zná aktivně základní osvojované pojmy - umí připravit start běhu (čára, bloky) a vydat povely pro start	4,5,6,8,12
<u>Skok</u> skok do dálky z rozběhu - odraz z pásma a postupně odraz z břevna (5 až 7 dvojkroků) rozměření rozběhu	- umí změřit a zapsat výkony - umí upravit doskočiště	4,5,6,8,12
<u>Hod</u> hod míčkem z rozběhu spojení rozběhu s odhodem	- umí správnou techniku hodů - umí změřit a zapsat výkony	4,5,6,8,12

<b>Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti</b>		
Základní pojmy související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním Variace her jednoho druhu	- chápe, že jsou pohybové hry s různým zaměřením a účelem - zná minimálně 10 - 20 různých pohybových her a ví, jaké je jejich zaměření - dovede samostatně vytvářet pohybové hry, hledat varianty známých her	4,5,6,7,9
Využití přírodního prostředí pro pohybové hry Pohybové hry pro zdokonalování nových pohybových dovedností Pohybové hry soutěživé a orientační Pohybové hry kontaktní (pro procitování vzájemné energie, blízkosti)	- využívá přírodní prostředí k poh. hrám - vymýšlí varianty pohybových her - najde možnost úkrytu v přírodě za rizikových situací - orientuje se v přírodě - popíše, jak by si připravil nouzový přístřešek, zajistil vodu, potravu, teplo	4,5,6,7
Využití netradičního náčiní a náměty na přípravu vlastního náčiní Pohybové hry pro manipulaci s různým náčiním (podle vyspělosti žáků)	- umí si pro pohybovou hru vytvořit nové náčiní (samostatně nebo s pomocí rodiny, učitele)	4,5,6,7
Pohybové hry pro rozvoj pohybové představitosti a tvořivosti (na základě pohádek, vyprávění, pojmů, pocitů, představ)	- umí pohybově vyjádřit předmět, bytost, zvíře, tvar, náladu	4,5,6,7
<b>Sportovní hry</b>		
Základní pojmy osvojovaných činností, základní označení a vybavení hřišť, základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her (miniher)	- uvědomuje si význam sportovních her pro dovednosti a herní myšlení (tvořivosti) - zná základní pojmy osvojovaných činností	6,7,8,10,11
Základní spolupráce ve hře Základní organizace utkání - losování, zahájení, počítání skóre, ukončení utkání	- dovede zaznamenat výsledek a pomáhat při rozhodování - chápe základní role a hráčské funkce v družstvu a dodržuje je v utkání (za pomoci učitele), uplatňuje zásady fair play jednání ve hře	6,7,8,10,11 <b>OSV</b>
Průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel	- zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly a dovede je využívat (samostatně nebo za pomoci učitele) - chápe základní role a hráčské funkce v družstvu a dodržuje je v utkání (za pomoci učitele), uplatňuje zásady fair play jednání ve hře	6,7,8,10,11
Udržet míč pod kontrolou družstva, dopravit míč z obranné poloviny na útočnou a zakončit střelbou, řešit situaci jeden proti jednomu Přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, trčením) Přihrávka vnitřním nártem (po zemi, obloukem) Pohyb s míčem a bez míče, zastavení Chytání míče jednoruč a obouruč, tlumení míče vnitřní stranou nohy Vedení míče (driblinkem, nohou) Střelba jednoruč a obouruč na koš, střelba jednoruč ze země na branku, střelba vnitřním nártem na branku (z místa i z pohybu, zvolenou rukou, nohou)	- zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a umí je využít v základních kombinacích i v utkání podle zjednodušených pravidel	6,7,8,10,11

## Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu Tělesná výchova

4. ročník

Očekávané výstupy z RVP ZV	Konkrétní výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Klíčové komp.		
Žák:	Žák:					
<p><b>1.</b> Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti</p> <p><b>2.</b> Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</p> <p><b>3.</b> Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uvědomuje si význam pohybu pro zdraví</li> <li>- chce zvyšovat svoji tělesnou zdatnost</li> <li>- uvědomuje si vliv užívání návykových látek na tělesnou zdatnost člověka</li> <li>- uvědomuje si nezbytnost přípravy před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínacích a protahovacích cvičení</li> <li>- chce zvyšovat svoji tělesnou zdatnost, pohyblivost, sílu a koordinaci</li> <li>- najde možnost úkrytu v přírodě za rizikových situací, orientuje se v přírodě</li> <li>- popíše, jak by si připravil nouzový přístřešek, zajistil vodu, potravu, teplo</li> <li>- dbá na správné držení těla, správné zvedání zátěže</li> <li>- dokáže procvičovat rizikové partie těla</li> <li>- dbá na hygienu pohybových činností a cvičebního prostředí</li> <li>- používá vhodné oblečení a obutí pro pohyb</li> <li>- dodržuje zásady bezpečnosti při pohybu ve cvičebním prostoru, v šatnách a umývárkách</li> <li>- dodržuje zásady bezpečnosti při přípravě a ukládání náradí, náčiní a pomůcek</li> </ul>	<p>Činnosti ovlivňující zdraví</p> <p>Význam pohybu pro zdraví</p> <p>Příprava organismu</p> <p>Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</p> <p>Turistika Pobyt v přírodním prostředí</p> <p>Zdravotně zaměřené činnosti</p> <p>Hygiena při TV</p> <p>Bezpečnost při pohybových činnostech</p>	<p>Přa - návykové látky a zdraví Přa - zdravá výživa</p> <p>Přa - lidské tělo</p> <p>Přa - přírodniny</p> <p>Přa - lidské tělo</p> <p>Přa - lidské tělo PČ - bezpečnost</p>	<p>1,2,5</p> <p>1,2,6</p> <p>1,2,3,4,5</p>		
		<p><b>4.</b> Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvožované pohybové dovednosti;</p> <p><b>5.</b> Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá techniku nízkého a polovysokého startu</li> <li>- ovládá běžeckou abecedu a techniku běhu</li> <li>- umí vydat povel ke startu</li> <li>- reaguje na pokyny vedoucí k odstranění vlastních chyb</li> </ul>	<p>Činnosti ovlivňující úroveň poh. dovedností</p> <p><u>Atletika</u></p> <p>Běh</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti, běžecká abeceda</li> <li>- nízký start (na povel), polovysoký start</li> <li>- rychlý běh na 60 m, vytrvalý 600 m</li> <li>- vytrvalostní běh v terénu (12 -15 minut dle výkonnosti žáků)</li> </ul>		1,2,3,6

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dle svých možností zvládá techniku skoku do dálky včetně rozběhu a odrazu</li> <li>- umí upravit doskočiště</li> <li>- reaguje na pokyny vedoucí k odstranění vlastních chyb</li>   <li>- ovládá techniku hodu míčkem s rozběhem</li> <li>- reaguje na pokyny vedoucí k odstranění vlastních chyb</li>   <li>- aktivně se zapojuje do pohybových činností</li> <li>- provede kotoul vpřed a vzad</li> <li>- umí poskytnout základní dopomoc a záchranu pro cvičení</li> <li>- uvědomuje si důležitost zpevnění těla pro správné a bezpečné provedení stoje na rukou s dopomocí</li> <li>- reaguje na pokyny vedoucí k odstranění vlastních chyb</li>   <li>- bezpečně kontroluje svůj pohyb na trampolínce</li> <li>- zvládá poskytnout základní dopomoc a záchranu pro cvičení</li> <li>- zvládá základy gymnastického odrazu z můstku</li> <li>- provede s dopomocí roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky</li>   <li>- aktivně se zapojuje do pohybových činností</li> <li>- snaží se zvládnout estetické držení a pohyb těla a jeho částí při chůzi, běhu, poskocích a obracech bez dopomoci</li>   <li>- zvládá základy šplhu na tyči</li>   <li>- aktivně se zapojuje do pohybových činností</li> <li>- uvědomuje si význam vhodné aktivní obrany a přípravy na ni</li> </ul>	<p>Skok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti</li> <li>- skok do dálky s rozběhem (odraz z pásma širokého 50 cm - postupně z 5 až 7 dvojkroků)</li> <li>- skok do dálky s rozběhem -postupně odraz z břevna</li> <li>- základy rozměření rozběhu</li> </ul> <p>Hod</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro hod míčkem</li> <li>- hod míčkem s rozběhem</li> <li>- spojení rozběhu s odhodem</li> </ul> <p><u>Gymnastika</u></p> <p>Akrobacie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kotoul vpřed a jeho modifikace</li> <li>- kotoul vzad a jeho modifikace</li> <li>- průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou</li> <li>- stoj na rukou s dopomocí</li> </ul> <p>Přeskok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku</li> <li>- skrčka přes kozu (bednu) našší odrazem z trampolínky (můstku)</li> <li>- roznožka přes kozu našší odrazem z trampolínky (můstku)</li> </ul> <p>Lavička (kladinka)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chůze bez dopomoci s různými obměnami</li> <li>- poskoky, obraty bez dopomoci</li> </ul> <p>Šplh na tyči</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- šplh do výšky 4 metrů</li> </ul> <p><u>Úpoly</u></p>		
--	--	---	--	--

<p><b>6.</b> Jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- reaguje na hezký i nezvládnutý pohyb (projevuje radost z pohybu)</li> <li>- zvládá základy estetického pohybu a jeho částí i s obměnami</li> <li>- zvládá základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném</li> <li>- zatančí jednoduché tance</li> <li>- pochopí principy základních tanečních kroků 2/4 a 3/4</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dodržuje pravidla sportovních her (za pomoci učitele)</li> <li>- zvládá herní činnosti jednotlivce a využívá je v základních kombinacích i v utkání</li> <li>- reaguje na pokyny vedoucí k odstranění vlastních chyb</li> <li>- snaží se o správnou techniku manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním</li> <li>- uvědomuje si význam spolupráce ve hře</li> <li>- snaží se udržet míč pod kontrolou družstva, dopravit míč z obranné poloviny na útočnou a zakončit střelbou, řešit situaci jeden proti jednomu</li> </ul>	<p><u>Rytmická a kondiční gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní hudebně pohybové vztahy (rytmus, tempo, takt, melodie)</li> <li>- základy estetického pohybu těla a jeho částí v různých polohách</li> <li>- změny poloh, obměny tempa</li> <li>- základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném (základní taneční krok 2/4 a 3/4)</li> </ul> <p><u>Sportovní hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, trčením)</li> <li>- chytání míče jednoruč a obouruč</li> <li>- vedení míče driblingem (nohou)</li> <li>- střelba jednoruč a obouruč na koš</li> <li>- pohyb s míčem a bez míče, zastavení</li> <li>- přihrávka vnitřním nártem (po zemi, obloukem), střelba vnitřním nártem na branku</li> <li>- tlumení míče vnitřní stranou nohy</li> <li>- průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel</li> </ul>	<p>Přa - společenský styk Hv - pohybové hry nebo tance</p>	<p>1,2,3,4,5,6</p>
<p><b>7.</b> Zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy, vytváří varianty osvojených pohybových her</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zná více než 10 různých pohybových her, dodržuje jejich pravidla a zná jejich zaměření</li> <li>- snaží se samostatně vytvářet pohybové hry, hledat varianty známých her</li> <li>- umí využít přírodní prostředí a netradiční náčiní k bezpečným pohybovým aktivitám</li> <li>- dohodne se na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji</li> </ul>	<p><u>Pohybové hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- variace her jednoho druhu</li> <li>- využití přírodního prostředí pro pohybové hry</li> <li>- využití netradičního náčiní</li> </ul>	<p>Hv - pohybové hry nebo tance Vv - vnímání ostatními smysly</p>	<p>1,2,3,4,6</p>
<p><b>8.</b> Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele</li> <li>- zvládá aktivně základní pojmy související s osvojovanými činnostmi</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- umí vyhledat informace o sportovních činnostech</li> </ul>	<p>Činnosti podporující pohybové učení</p> <p>Komunikace v TV</p> <p>Zdroje informací o pohybových činnostech</p> <p>Organizace při TV</p>	<p>Čj - komplexně</p>	<p>1,2,3,4,6</p> <p>1,2,3</p>

<p><b>10.</b> Jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dodržuje zásady fair play</li> <li>- dodržuje stanovená pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností - her, závodů, soutěží</li> <li>- respektuje hráčské funkce v družstvu a zastává danou roli</li> <li>- dohodne na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji</li> </ul>	<p>Zásady jednání a chování</p> <p>Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností - her, závodů, soutěží</p>		<p>1,2,3,4,5,6</p>
<p><b>11.</b> Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dovede změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách</li> <li>- dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování</li> <li>- dokáže porovnat svůj výkon jak podle individuální, tak podle skupinové vztahové normy</li> </ul>	<p>Měření a posuzování pohybových dovedností</p>	<p>M - závislosti, práce s daty M - souřadnice pole, měření</p>	<p>1,2,3,6</p>