

Tělesná výchova

4. ročník

Učivo	Výstup	Průřezová témata
Činnosti ovlivňující zdraví		
<u>Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</u> <u>Hygiena při TV</u> <u>Bezpečnost při pohybových činnostech</u>	▪ získané pohybové dovednosti dále rozvíjí v souladu s individuálními předpoklady ▪ <i>snaží se uplatňovat pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí</i>	1. 1. 4.
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností		
<u>Pohybové hry</u> <u>Základy gymnastiky</u> Průpravná cvičení, akrobacie <u>Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti</u> Kondiční cvičení s hudbou, jednoduché tance <u>Základy atletiky</u> Rychlý běh, hod míčkem <u>Základy sportovních her</u> Manipulace s míčem, pálkou, spolupráce ve hře, utkání podle zjednodušených pravidel <u>Turistika a pobyt v přírodě</u> Chůze v terénu <u>Bruslení</u> Základní techniky pohybu na bruslích	▪ dodržuje pravidla her a soutěží ▪ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti ▪ zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché tance ▪ zvládá v souladu s individuálními předpoklady základy atletiky ▪ jedná v duchu fair play, dodržuje pravidla her a soutěží ▪ při pobytu v terénu dodržuje pravidla bezpečnosti ▪ zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní techniky pohybu na bruslích	
Činnosti podporující pohybové učení		
<u>Komunikace v TV</u> Základní tělocvičné názvosloví <u>Organizace TV</u> <u>Měření a posuzování pohybových dovedností</u>	▪ užívá základní osvojované tělocvičné názvosloví ▪ zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy ▪ změří základní pohybové výkony	