

Tělesná výchova – 4. a 5. ročník

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy a začlenění průřezových témat	Poznámky
<i>na konci 5. ročníku díky (v) předmětu Tělesná výchova žák:</i>			
Činnosti ovlivňující zdraví			
zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou (zná protahovací a napínací cviky a cviky pro zahřátí a uvolnění)	příprava ke sportovnímu výkonu: příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti		
dbá na správné držení těla při různých činnostech i při provádění cviků	cvičení během dne, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti		
podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu			
zvládne základní kroky lidových tanců, seznámí se s dětským aerobikem a cvičením s hudbou			
dbá na správné dýchání			
zná kompenzační a relaxační cviky			
uplatňuje zásady pohybové hygieny			
Činnosti podporující pohybové učení			
zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného náradí a náčiní	tělocvičné pojmy – komunikace v TV		
zná pojmy z pravidel sportů a soutěží			
zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti			
cvičí dle základních pojmů (terminologie – vzpažit, upažit, zapažit, předpažit, připažit, přednožit, unožit = „pohyby rukou, nohou“)			
rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje			
cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení	tvořivost v TV		
sestaví a předvede jednoduchou rozcvičku s pomocí učitele			
samostatně připraví a vhodně rozmístí cvičební náradí a náčiní podle pokynů učitele			

dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě, ve vodě	bezpečnost při sportování		
adekvátně reaguje při úrazu spolužáka			
používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv			
respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví			
jedná v duchu fair-play			
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností			
spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích, organizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže v rámci třídy	základy sportovních her: míčové a pohybové hry, organizace při TV, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her a soutěží		
přihrává jednoruč, obouruč, i trčením, dribluje rukama			
rozlišuje míč na basketbal a volejbal			
učí se ovládat hru s basketbalovým míčem			
umí hrát fotbal			
nacvičuje střelbu na koš			
nacvičuje přehazovanou			
nacvičuje vybíjenou			
zná pravidla vybíjené, malé kopané, florbalu a řídí se jimi			
je schopen soutěžit v družstvu			
dohodne se na spolupráci jednoduché taktice družstva a dodržuje ji			
rozliší základní role a hráčské funkce v družstvech a dodržuje je			
vytváří varianty osvojených pohybových her			
je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe a družstvo			
pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje		základy atletiky - rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem	
používá vhodnou techniku hodů kriketovým míčkem			
používá nízký start			
zná princip štafetového běhu a účastní se ho			
reaguje na povely nízkého, polovysokého a vysokého startu			
používá základní prvky běžecké abecedy a umí je využít na 60 m (běh, chůze, cval stranou, cval, skipping, lifting)			
uběhne 300 m (4. roč.), uběhne 400 m a 800 m (5. roč.)			
nacvičí skok do dálky, nacvičí správnou techniku skoku z místa			
upraví doskočiště			
účastní se atletických závodů			

šplhá na tyči	základy gymnastiky - cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti		
zvládne cvičení na žíněnce: kotouly vpřed a vzad			
odráží se se správnou technikou odrazu z můstku při cvičení na koze, zvládá roznožku, zvládne výskok do kleku nebo dřepu			
provádí cvičení na švédské bedně			
zdokonaluje se ve cvičení na ostatním nářadí – kruhy, žebříny, lavičky			
skáče přes švihadlo			
podbíhá dlouhé lano			
provádí kondiční cvičení s plnými míči			
provádí přetahy a přetlaky			
zvládne základní kroky některých lidových tanců			
seznáme se s kondičním cvičením s hudbou			
zvládne jízdu na kole na dopravním hřišti,	výchova cyklisty – dopravní hřiště		
řídí se jednoduchými pravidly silničního provozu			
projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti	vztah ke sportu – zásady jednání s chování		
učí se respektovat zdravotní handicap			
zná význam sportování pro zdraví			
orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, o olympijských ideálech a symbolech			