

TĚLESNÁ VÝCHOVA – 4. ROČNÍK

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	UČIVO
- 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 - 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 tan. 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, je seznámen bezpečností při zakládání ohniště a tábořiště - 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 sportovní dění v okolí, Evropě i světě	Činnosti ovlivňující zdraví - bezpečnost a hygiena vhodné podmínky pro sport, denní cvičení, účinky cviků, podstata a jednostranné zátěže, příprava organismu, správné držení těla, bezpečný pohyb v méně známém prostředí, záchrana u při sportovních úkonech, škodlivé vlivy (kouření...), 1. pomoc, přivolání lékaře, údržba náčiní a sportovišť, osobní lékárnička Pohybové dovednosti atletika: skok do výšky a dálky, hod míčkem, šplh, rychlostní cvičení, vytrvalostní a sprintový běh, nácvik startů, běh a překážky v přírodě, turistika akrobacie: cvičení na kladince, modifikace kotoulů, průprava na zvládnutí stoje na rukou, roznožka a skrčka přes kozu, švédská bedna, trampolínka, hrazda, žebřiny, švihadla rytmika: rozcvička na určené takty, poskok, přísun, obměny v 2/4 a 3/4 taktu, cvičení, nácvik při hudbě úpolové a relaxační cvičení, cviky s dostupným a netradičním náradím další činnosti: pravidla vybíjené, zjednodušená pravidla kopané, odbíjené, házené, košíkové, přihrávky, hody, střelba, -výuka plavání dle možností: jízda na kole, bruslení a jiné zimní sporty, turistika Pohybové učení - upevňování tělocvičného názvosloví, povelů a signálů, bezpečnost při organizaci Tv a případných tělocvičných soutěžích, význam olympijských soutěží, měření a hodnocení sportovních výkonů, tolerance, využití médií k vyhledávání výsledků a zajímavostí ze světa sportu