

Učební osnovy pracovní

Tělesná výchova, 4. ročník

2 týdně, povinný

ČOZ: Význam pohybu pro zdraví

Výsledky vzdělávání	Učivo	Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> chápe, že různá cvičení mají různé účinky (s pomocí učitele se o tom prakticky přesvědčuje) dbá na správné držení těla a provádění cviků zná a uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti dodržuje základní pokyny a povely, gesta, signály a pojmy ví, kde je možné získat informace o tělesné výchově a sportu zná protahovací a uvolňovací cviky je schopen sestavit rozcvičku ví, že pravidelná pohybová činnost upevňuje jeho zdraví projevuje samostatnost a vůli pro zlepšení své zdatnosti 	<p>Význam pohybu pro zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> průpravná, kondiční, koordinační cvičení cvičení dechová, kompenzační, pro správné držení těla, motivační, tvořivá, na rozvoj flexibility, vytrvalostní, rychlostně silová, strečinková 	<p>OSV</p> <p>RSP</p> <p>SaS</p> <p>SRaSO</p> <p>PH</p> <p>MV</p> <p>Ko</p> <p>KaK</p> <p>ŘPRD</p>	<p>přesahy do učebních bloků:</p> <p>přesahy z učebních bloků:</p> <p>Německý jazyk</p> <p>Hudební výchova</p>

ČOZ: Význam pohybu pro zdraví**PD: Atletika**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:
<ul style="list-style-type: none"> • umí start z bloků • uběhne 800 metrů • zvládne skok do dálky • zná techniku hodů kriketovým míčkem • jedná v duchu fairplay • umí povely pro start 	Atletika - běh - skok - hod - rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu	OSV RSP SaS SRaSO PH Ko ŘPRD	Matematika
			přesahy z učebních bloků:
			Matematika

Tělesná výchova, 4. ročník

PD: *Gymnastika*

Výsledky vzdělávání	Učivo	Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:
<ul style="list-style-type: none"> • zvládne kotoul vpřed a vzad, stoj na lopatkách, akrobatické kombinace • provádí s dopomocí stoj na rukou • naučí se správnou techniku odrazu z můstku • seznámí se se skrčkou a roznožkou • zvládne vzpor, sešin a přešvih • seznámí se s technikou výmyku, přešvihu únožmo do vzporu • zná základní obraty na kladině • provádí jednoduchá cvičení na žebřinách • provádí komíhání ve svisu, svis vznesmo • umí šplhat na tyči • seznámí se s technikou šplhu na laně 	<p>Gymnastika Základy gymnastiky</p> <ul style="list-style-type: none"> - akrobacie - přeskok - hrazda - kladinka - lavičky - žebřiny - švihadla, lana - kruhy - šplh na tyči, laně 	<p>OSV RSP SaS SRaSO PH K MV Ko KaK ŘPRD</p>	<p>přesahy do učebních bloků:</p> <p>přesahy z učebních bloků:</p> <p>Hudební výchova</p>

Tělesná výchova, 4. ročník

PD: *Gymnastika***PD: *Sportovní hry***

Výsledky vzdělávání	Učivo	Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:
<ul style="list-style-type: none"> • spolupracuje při týmových a pohybových činnostech • umí přihrávky jednoruč, obouruč a driblink • zná základní organizaci utkání – losování, zahájení, počítání skóre, ukončení utkání • zná a dodržuje základní pravidla her • je schopen soutěžit v družstvu • je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo 	<p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - míčové hry (vybíjená, kopaná, florbal, přehazovaná) - drobné pohybové hry 	<p>OSV</p> <p>RSP</p> <p>SaS</p> <p>SRaSO</p> <p>PH</p> <p>K</p> <p>MV</p> <p>Ko</p> <p>KaK</p> <p>ŘPRD</p>	<p>přesahy do učebních bloků:</p> <p>přesahy z učebních bloků:</p> <p>Anglický jazyk</p>

Tělesná výchova, 4. ročník

Základní plavecká výuka

Výsledky vzdělávání	Učivo	Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:
<ul style="list-style-type: none"> zná a uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti dodržuje základní pokyny a povely, gesta, signály a pojmy v rámci svých možností zvládne jeden plavecký způsob dodržuje základní plavecké techniky 	<p>Výuka na plaveckém stadionu v Českém Krumlově pod vedení plaveckých instruktorů:</p> <ul style="list-style-type: none"> hygiena plavání adaptace na vodní prostředí základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika) 		<p>přesahy z učebních bloků:</p>

