

Tělesná výchova - Oktáva, 4. ročník

Tělesná výchova	oktáva, 4. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální • Kompetence občanská • Kompetence k podnikavosti • Kompetence k učení 	
Učivo		ŠVP výstupy
výchova ke zdraví: rizikové faktory ovlivňující bezpečnost pohybových činností (zásady chování a jednání ve známém i neznámém cvičebním prostředí, úprava pohybových činností podle aktuálních podmínek, aktuální kondice a zdravotního stavu); první pomoc při závažných poraněních a stavech bezprostředně ohrožujících život; hygiena pohybových cvičení a cvičebního prostředí (osobní hygiena, návyky, režim práce a odpočinku, aktivní odpočinek, čistota a způsobilost cvičebního prostředí...)		respektuje rizika spojená s tělesnou aktivitou a předchází úrazům dodržuje základní hygienické návyky v souvislosti s pohybovými aktivitami poskytne efektivní první pomoc při závažných poraněních a stavech bezprostředně ohrožujících život člověka
atletika: běh na dráze a v terénu (běžecká abeceda, starty, sprinty,		předvede základní prvky běžecké abecedy zvládá techniku nízkého startu a vhodně reaguje na startovní

Tělesná výchova	oktáva, 4. ročník	
vytrvalostní běh, štafetový běh, různé formy tréninku běhu); skok daleký; skok vysoký; hod granátem; vrh koulí		povely
		využije dovedností osvojených v běžecké abecedě k zlepšení techniky běhu
		využije morálně-volních vlastností při vytrvalostních bězích
		správně si rozměří si rozběh na skok daleký, aby se vyhnul přešlapu
		předvede základní techniku vrhu koulí a hodů granátem
sportovní hry: basketbal; volejbal; fotbal; florbal		vysvětlí základní pravidla míčových her
		vhodně reaguje na pokyny rozhodčího
		ovládá základní HČJ, HK, HS
gymnastika: akrobacie; přeskok a cvičení na nářadí; cvičení s náčiním		ovládá a předvede techniku základních akrobatických prvků
		akrobatické prvky spojí do jednoduché sestavy
		zacvičí sestavu na vybraných typech tělocvičného nářadí
průpravná, kondiční, koordinační, estetická a jinak zaměřená cvičení: tanec a cvičení s hudbou		ovládá a předvede základní taneční kroky
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
Osobnostní a sociální výchova - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		
rozvoj zdravého životního stylu		

Tělesná výchova	oktáva, 4. ročník	
<i>Osobnostní a sociální výchova - Morálka všedního dne</i>		
přebírání zodpovědnosti za sebe i kolektiv; rozvoj morálně-volných vlastností		
<i>Osobnostní a sociální výchova - Spolupráce a soutěž</i>		
týmová spolupráce, souhra, taktika		
<i>Osobnostní a sociální výchova - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů</i>		
zvládání náročných situací při používání sportovního náčiní		
<i>Osobnostní a sociální výchova - Sociální komunikace</i>		
komunikace se spoluhráči v týmu		
<i>Výchova ke zdraví</i> - Předmět Tělesná výchova integruje některá témata vzdělávacího předmětu Výchova ke zdraví.		
<i>Přesahy a souvislosti</i> - Bi, Zsv, Hv		