

Tělesná výchova - Kvarta

Tělesná výchova	kvarta	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální • Kompetence občanská • Kompetence k učení • Kompetence pracovní 	
Učivo		ŠVP výstupy
výchova ke zdraví: zdravý životní styl; činnosti ovlivňující zdraví; bezpečnost v hodinách tělesné výchovy a při aktivním sportování; odpovědné chování v situacích úrazů při sportu; první pomoc při vážných úrazech; zásady resuscitace; vliv stravy na zdraví člověka		zlepšuje si tělesnou zdatnost a usiluje o aktivní podporu svého zdraví
		předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví
		aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu
		uplatní vhodné a bezpečné chování při sportovních aktivitách
		plní zodpovědně pokyny učitele
		osvojí si dovednosti pro efektivní první pomoc při vážných úrazech a předvede je
		předvede praktickou znalost resuscitace
		uplatňuje zdravé stravovací návyky

Tělesná výchova	kvarta	
<p>atletika: běh na 60 m, 300 m, 800 m (dívky), 1500 m (chlapci); vytrvalostní běh na 12 minut; skok daleký; skok vysoký; hod granátem; vrh koulí 3 kg dívky, 4 kg chlapci; štafetový běh</p>		zvládá techniku dané atletické disciplíny
		vysvětlí používané pojmy
		při vytrvalostním běhu uplatní svou vůli
		sleduje a vyhodnocuje své výkony
		předvídá možná rizika a nebezpečí a vhodně jim přizpůsobí svou činnost
		zlepší si svoji tělesnou zdatnost
		získané dovednosti uplatní při reprezentaci školy
		při štafetovém běhu prokáže schopnost spolupráce
<p>gymnastika: akrobacie: kotoul vpřed a vzad, kotoul letmo, stoj na ruce a na hlavě, přemet stranou, rovnovážné postoje a obraty; přeskok: roznožka a skrčka přes kozu našíř, roznožka přes kozu nadél (dívky), švédskou bednu našíř (chlapci); hrazda: náskok do vzporu, sešín vpřed, výmyk, přešvihy únožmo ve vzporu; hrazda doskočná: komíhání ve svisu, výmyk tahem (chlapci); kladina: různé druhy chůze, rovnovážné polohy a obraty, seskok, jednoduché vazby a sestavy (dívky); trampolínka: základní skoky; švédská bedna (nadél) - kotoul vpřed a vzad; kruhy: komíhání ve svisu</p>		poskytne záchranu a pomoc při osvojovaných cvičích
		vysvětlí používané pojmy
		sleduje a vyhodnocuje své výkony
		předvídá možná rizika a nebezpečí a vhodně jim přizpůsobí svou činnost
		předvede požadované gymnastické cviky na jednotlivých nářadích
		připraví nářadí ke cvičení
		plní zodpovědně pokyny učitele

Tělesná výchova	kvarta	
<p>kondiční, rytmická, koordinační, kompenzační a relaxační cvičení: šplh na tyči i laně s přírazem i bez přírazu; kondiční cvičení s plnými míči, švihadly; strečink, relaxační techniky; kompenzační cvičení na nářadí; cvičení s hudbou (dívky); drobné pohybové hry na rozvoj pohybových schopností</p>	předvede šplh na tyči či laně	
	uplatní kruhový trénink	
	ovládá základní pravidla pohybových her a uplatňuje je	
	předvede základní vyrovnávací a posilovací cviky	
	připraví nářadí ke cvičení	
	získané dovednosti uplatní při reprezentaci školy	
<p>sportovní hry: odběžená (chlapci, dívky); kopaná (chlapci); florbal (chlapci, dívky); základní pravidla jednotlivých her; herní činnosti jednotlivce; základní herní kombinace; herní systémy; doplňkové a netradiční hry: vybíjená, přehazovaná, stolní tenis, sálová kopaná (dívky), pálkovací hry, nohejbal (chlapci)</p>	ovládá základní pravidla a uplatňuje je ve hře	
	snaží se o fair play jednání při hrách	
	má radost ze hry, ne z prohry jiného	
	získané dovednosti uplatní při reprezentaci školy	
	vysvětlí význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských kontaktů	
<p>turistika a pobyt v přírodě (v rámci projektu Ekologický týden): příprava turistické akce; pohyb a orientace v terénu; přežití v přírodě</p>	zorientuje se v neznámém terénu	
	chová se ohleduplně k okolní přírodě	
	popíše řešení různých nouzových situací v souvislosti s pohybem ve volné přírodě	
<p>historie a současnost sportu:</p>	při sportovních soutěžích se chová přátelsky a fair play	

Tělesná výchova	kvarta	
<p>myšlenka olympismu</p> <p>významné osobnosti historie a současnosti světového a českého sportu</p>		<p>přiblíží významné osobnosti světového a českého sportu</p>
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
<i>Osobnostní a sociální výchova - Sebepoznání a sebepojetí</i>		
<p>rozvoj zdravého a bezpečného životního stylu;</p> <p>posilování pozitivního vztahu k lidem;</p> <p>relaxace a regenerace</p>		
<i>Osobnostní a sociální výchova - Kreativita</i>		
<p>vhodné přizpůsobování se měnícím se podmínkám</p>		
<i>Osobnostní a sociální výchova - Mezilidské vztahy</i>		
<p>převzetí zodpovědnosti v různých situacích</p>		
<i>Osobnostní a sociální výchova - Seberegulace a sebeorganizace</i>		
<p>zvládnutí obtížných situací s využitím vůle;</p> <p>celková péče o zdraví;</p> <p>zvládnutí náročných situací při používání sportovního náčiní</p>		
<i>Osobnostní a sociální výchova - Kooperace a kompetice</i>		
<p>využití taktiky při sportovním klání;</p> <p>správné postoje a přístupy umožňující začlenění jedince do týmu</p>		
<i>Osobnostní a sociální výchova - Komunikace</i>		
<p>účelná komunikace při spolupráci v týmu</p>		

Tělesná výchova

kvarta

Výchova ke zdraví - Předmět Tělesná výchova integruje některá témata vzdělávacího předmětu Výchova ke zdraví.

Přesahy a souvislosti - Bi, Vo