



**Základní škola DOBŘÍV, okres Rokycany  
příspěvková organizace**

**Předmět:** Tělesná výchova

**Ročník: 4.**

| <b>Očekávané výstupy z RVP ZV</b>   | <b>Školní výstupy</b>  | <b>Učivo</b>  | <b>Přesahy a vazby<br/>( mezipředmětové vztahy,<br/>průřezová témata )</b>   |
|---|--|---|--|
| <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</li> <br/> <li>- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</li> <br/> <li>- zařazuje do pohybového režimu kreativní cvičení a reaguje na pokyny k vlastnímu provedené pohybové činnosti</li> </ul> | <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dodržuje základy hygieny</li> <li>- dodržuje bezpečnost</li> <li>- ovládá pořadová cvičení</li> <br/> <li>- využívá pohybové hry s konkrétním zaměřením</li> <li>- zvládá základní pohybovou přípravu organismu před pohybovou aktivitou</li> <br/> <li>- zvládá jednoduché tanečky a taneční kroky</li> <li>- tančí se žákem opačného pohlaví</li> <li>- ovládá jednoduché improvizace</li> <li>- zvolí jednoduchý kondiční program</li> </ul> | <p><u>Bezpečnost a pořadová cvičení</u><br/> Hygiena při TV<br/> Bezpečnost při TV – úrazy<br/> Pořadová cvičení</p><br><p><u>Pohybové hry</u><br/> Míčové hry<br/> Upevňování pravidla her<br/> Variace, obměny her<br/> Hry pro uklidnění</p><br><p><u>Rytmická a kondiční cvičení</u><br/> Základní taneční kroky – valčík, polka<br/> Taneční kroky ve dvojicích<br/> Aerobní cvičení<br/> Kondiční cvičení – cvičení na stanovištích, posilování s činkami</p> | <p>MV – Člověk a jeho svět – lidské tělo, hygiena<br/> Výchova ke zdraví: správné otužování vzduchem a vodou</p><br><p>průřezová témata:<br/> OSV – komunikace, řeč těla<br/> VDO – respektování kulturních, etnických a jiných odlišností</p><br><p>MV – Hv. – rytmizace písní<br/> průřezová t</p> |



**Základní škola DOBŘÍV, okres Rokycany  
příspěvková organizace**

| Očekávané výstupy z RVP ZV   | Školní výstupy   | Učivo  | Přesahy a vazby<br>( mezipředmětové vztahy,<br>průřezová témata )  |
|--|--|--|--|
| <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti</li> <br/> <li>- užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</li> </ul> | <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zlepšuje úroveň výkonů běžecké rychlosti a vytrvalosti</li> <li>- je schopen samostatně uplatňovat vhodné rozvojové činnosti</li> <li>- zvládá podle svých předpokladů techniku rychlého a vytrvalého běhu na dráze i v terénu</li> <li>- zvládá základní techniku skoků do dálky a výšky, techniku hodů míčkem z rozběhu</li> <br/> <li>- ovládá zpevňování a uvolňování těla; usiluje o přesné provádění pohybu</li> <li>- zvládá stoj na rukou, kotouly, cvičení s jednoduchým náčiním</li> <li>- ovládá akrobatické prvky a přeskoky náradí odpovídající výšky</li> </ul> | <p><u>Lehká atletika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Průpravná běžecká cvičení</li> <li>Běžecká abeceda – běh na 60 m</li> <li>Běh střídaný s chůzí</li> <li>Základy štafetového běhu</li> <li>Nízký start z bloků na start. povely</li> <li>Motivovaný běh v terénu</li> <li>Vytrvalý běh na dráze do 1 km</li> <li>Skok do dálky a výšky – individuálního( krátkého) rozběhu</li> <li>Hod kriketovým míčkem</li> <br/> <li><u>Gymnastika</u></li> <li>Akrobatická kombinace – přesné provádění pohybu</li> <li>Reakce na pokyny – vlastní chyby</li> <li>Stoj na rukou</li> <li>Kotouly z rozběhu</li> <li>Přeskok – bedna, koza – roznožka</li> <li>Kotouly přes nízké překážky</li> <li>Šplh na tyči, laně</li> </ul> | <p>MV - M. – měření a odhad vzdálenosti tabulky a grafy</p> <p>Čj. – sloh – pozvánka na sportovní akci</p> <p>průřezová témata:</p> <p>OSV – péče o dobré vztahy, tolerance, cvičení sebekontroly, sebeovládání a vůle( štafety, soutěže družstev )</p><br><p>MV – M. – zpracování tabulek výkonů</p> <p>Čj. – pozvánka na gymnastické závody</p> <p>Vv. – vytvoření diplomů, plakáty</p> <p>průřezová témata:</p> <p>OSV – cvičení pozornosti a soustředění a zvládání situací konkurence</p> |



**Základní škola DOBŘÍV, okres Rokycany  
příspěvková organizace**

| Očekávané výstupy z RVP ZV  | Školní výstupy   | Učivo   | Přesahy a vazby<br>( mezipředmětové vztahy,<br>průřezová témata )   |
|---|--|---|---|
| <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje</li> <li>- zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy</li> <br/> <li>- upravuje pravidla hygieny a bezpečného chování při zimních sportech</li> <br/> <li>- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech( kurz plavání )</li> <br/> <li>- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu v přírodě</li> </ul> | <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jedná v duchu fair play</li> <li>- zvládá elementární herní dovednosti a uplatní je v utkání podle zjednodušených pravidel</li> <li>- samostatně si připraví turnaj</li> <br/> <li>- dodržuje zásady bezpečného pohybu na ledě</li> <li>- volí vhodné oblečení</li> <li>- uvědomuje si nebezpečí při bruslení na zamrzlé vodní ploše</li> <br/> <li>- užívá osvojené plavecké styly</li> <li>- jedné podle pravidel - bezpečnost</li> <li>- učí se hrát ve vodě</li> <br/> <li>- připraví si turistickou akci</li> <li>- orientuje se podle tur. značek</li> <li>- ujde se zátěží do 5 km</li> <li>- připraví jednoduché tábořiště</li> </ul> | <p><u>Sportovní hry</u><br/> Základní spolupráce při hrách<br/> Organizace utkání, pravidla, výsledky, losování<br/> Míčová technika – pravidla her<br/> Turnaj ve vybíjené( třída )</p> <p><u>Pobyt v zimní přírodě</u><br/> Bruslení, bezpečnost na ledě<br/> Jízda vpřed a vzad, slalom<br/> Správné oblečení<br/> Kontrola zamrzlé plochy</p> <p><u>Plavání</u><br/> Plavecký kurz – 10 lekcí<br/> Nepřeceňování sil – neznámé vodě<br/> Hry ve vodě</p> <p><u>Turistika a pobyt v přírodě</u><br/> Příprava turistické trasy<br/> Poznává turistické značky, orientace<br/> Technika chůze se zátěží<br/> Příprava a likvidace tábořiště</p> | <p>průřezová témata:<br/> OSV – moje psychika – temperament, zvládnutí stresových situací<br/> VMEGS – vytváří pozitivní postoj k jinakosti<br/> MuV – tolerantní vztahy a rozvoj spolupráce, respektování zvláštností etnik</p> <p>MV – Člověk a jeho svět – bezpečnost při zimních činnostech</p> <p>MeV – tvorba mediálního sdělení – časopis, nástěnka( průběh plaveckého kurzu )</p> <p>MV – VI. – určování svět. stran<br/> Čj. – úkoly pro turistickou trasu<br/> Vv. – příprava plánů, diplomy</p> <p>průřezová témata:<br/> EV – projekt – Jehličnaté a listnaté stromy - ekosystémy</p> |