

<b>Vzdělávací oblast</b> - 8. ČLOVĚK A ZDRAVÍ	<b>Pro ročníky</b> : 4. - 5.	<b>Ročník</b> : 4. - 5.
<b>Vzdělávací obor</b> - 8.2. TĚLESNÁ VÝCHOVA	<b>Vypracoval</b> : kolektiv 1. stupně	
<b>Předmět</b> - 8.2.1. TĚLESNÁ VÝCHOVA	<b>Zodpovídá</b> : Mgr. Karel Poláček, ředitel školy	

<b>Vzdělávací obsah předmětu</b>				
<b>Očekávané výstupy</b>	<b>Učivo a obsah</b>	<b>Mezipředmětové souvislosti</b>	<b>Tématické okruhy průřezových témat</b>	<b>Poznámka</b>
Žák podle svých možností a schopností ...				
- zná a užívá základní tělocvičné pojmy /názvy pohyb. činností, tělocvičného náradí a náčiní, zná pojmy z pravidel sportu a soutěží/ - rozumí povelům a pořadovým cvičením a správně na ně reaguje	komunikace a organizace při TV	ČJ	VDO 1,2,4 MV 2 EV 4	
- uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí a adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka - používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv, jedná v duchu fair-play	bezpečnost a hygiena při TV	PRV	MdV 5	
- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu - uplatňuje kondičně zaměřené činnosti - projevuje přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení úrovně své zdatnosti	význam pohybu pro zdraví	PRV		
- zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení -zná zásady správného držení těla ve stoji, dýchání - zná i jiná zdravotně zaměřená cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením	zdravotně zaměřené činnosti	ČJ, PRV		
<b>GYMNASTIKA</b> - zvládá kotoul vpřed a vzad a jejich modifikace - umí stoj na rukou s dopomocí	kotouly stoje			
- zvládá průpravná cvičení pro gymnastiku - zvládá techniku odrazu z můstku - umí roznožku přes kozu našif	přeskoky, odrazy			
- zvládá průpravná cvičení s plnými míči, tyčemi,	cvičení s náčiním			
- přejde kladinku bez dopomoci - překoná švédskou bednu - ovládá odraz na trampolínce - ovládá základní cviky na žebřinách a lavičkách, kruzích- visy, ručkování, chůze, přeskokování, přitahování	cvičení na náradí			
-umí skákat přes švihadlo	přeskoky			
-ovládá šplh na tyči s přírazem	šplh			
<b>ATLETIKA</b> -umí připravit start běhu a vydat povely pro start -ovládá rychlý běh na 60 m -zná nízký a polovysoký start -zvládá vytrvalostní běh do 1000 m na dráze a do 15 min. v terénu	starty a běhy			

-zvládá techniku skoku do dálky s rozběhem a odrazem -umí připravit doskočiště -umí měřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách	skoky	M		
-umí spojit rozběh s odhodem -ovládá techniku hodu kriketovým míčkem	hody			
RYTMICKÉ A KONDIČNÍ CVIČENÍ -zná názvy některých základních lidových a umělých tanců -snaží se samostatně o estetické držení těla -pozná 2/4 a 3/4 taneční krok -ví, že cvičení s hudbou má své zdravotní a relaxační účinky na organismus	rytmika	Hv		
ZÁKLADY SPORTOVNÍCH HER -zvládá chytání míče, přihrávky jednoruč, obouruč, -driblování, hod na koš -uplatňuje fair - play jednání ve hře -spolupracuje s ostatními spoluhráči -hraje takticky a dodržuje pravidla hry -dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování -uvědomuje si význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností a herního myšlení	základy sportovních her	M		
TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ -zná přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, ochrana přírody	chůze v terénu	ČaJS		