Tělesná výchova

ročník: 3.a 4. (O3 a O4 - starší žáci )

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Školní očekávaný výstup** | **Výstup RVP (číslem)** | **Učivo** | **Téma** | **Průřezová témata** | **Mezipředmětové vztahy** |
| -zvládne protahovací  a napínací cviky-  strečink  -dovede předvést cvik  a vést úvodní cvičení  -zvládne řídit rozcvičení před atl. disciplínami  -předvede atl. abecedu  -dokáže použít povely  při startu  -zvládne rozeběh  a hod kriketovým  míčkem  -dovede uplatnit vůli při rozvoji vytrvalosti  -osvojí si techniku nových disciplín  -uplatňuje získané dovednosti a znalosti při reprezentaci školy  -použije vhodné soubory cvičení  pro rozcvičení a  zahřátí organismu  -usiluje o rozvoj pohybových schopností hlavně síly a obratnosti  -rozvíjí pohybové dovednosti  -respektuje pravidlo záchrany a dopomoci  -vybere vyrovnávací cvičení na kompenzaci jednostranného zatížení svalové nerovnováhy  -využije zdravotní význam SG  -absolvuje střídavě hodiny nácviku a hodiny průpravné hry  (jejich četnost určí dle  úrovně žáků vyučující)  -usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností a dovedností s ohledem na jejich fyzické předpoklady  -dokáže měnit způsoby běhu při pohybu  na hřišti,nabíhá  do volného prostoru  hřiště  -zdokonaluje techniku HČJ  -sleduje a hodnotí výkony spolužáků  -vyvozuje z toho závěry a výsledky využije při hře družstva  -uplatňuje konkrétní postupy ke zlepšení taktiky hry  -využije hru pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení  -uplatní znalosti pravidel danné  sportovní hry a sleduje  jejich dodržování  -pomáhá při organizaci třídních a školních soutěžích  -naplňuje, ve školních podmínkách ,základní olympijské myšlenky  -usiluje pomocí konkrétních postupů  o zlepšení výkonu  -rozvíjí pohybové schopnosti hlavně sílu, rychlost  -usiluje o nejlepší koordinaci pohybu  -omezuje negativní návyky a projevy  -hodnotí své sportovní výkony a porovnává je s ostatními žáky  -dodržuje vhodné a bezpečné chování v neznámém prostředí | 14.1.1.  14.1.2.  14.1.3.  14.3.7.  14.4.1.  14.4.2.  14.4.3.  14.2.1.  14.3.1.  14.3.2.  14.3.3.  14.3.4.  14.3.5.  14.3.6.  14.3.7.  14.1.1.  14.1.2.  14.1.3. | -atletická abeceda  -start nízký, polovysoký  -sprint 100m  -štafetový běh 4x60m  -vytrvalostní běh 1000 m(D), 1500m(CH)  -skok daleký  -skok vysoký - flop  -hod granátem  -vrh koulí  -gymnastická průprava-kondiční cvičení  na lavičkách, se švihadlem,  s plnými míči,s tyčemi,  číňkami  -akrobacie-krátké sestavy  s obtížnějšími prvky  -hrazda-výmyk ,toče  -přeskok-koza ,kůň, bedna  -kruhy-houpání, překoty vpřed a  vzad  -šplh na tyči s přírazem a bez přírazu,šplh na laně(CH)  -trampolína- skoky  -rytmická gymnastika (D)  aerobic  -fotbal(ch)  -herní činnosti jednotlivce-  uvolňování, nabíhání do prostoru,  obsazování hráče  s míčem a bez míče,stahování a  tlumení míče, přihrávka, střelba,  -činnost brankaře  -herní systém-osobní obrany  -herní kombinace-útočná kombina  -pravidla a řízená hra  -košíková  -herní činnosti jednotlivce-uvolňování s míčem ,bez míče,driblinkem přihrávka a střelba,doskakování  -herní kombinace-založena na clonění  -herní systém-osobní a zonová obrana  -pravidla a řízená hra  -volejbal  -herní činnosti jednotlivce-  odbíjení obouruč vrchem,  za sebe,odbíjení jednoruč  vrchem,dvojblok,přihrávka  do zony II  -herní kombinace-s nahravačem v zoně II  -herní systém-každý v zoně II nahravačem  -pravidla a řízená hra  -florbal  -herní činnosti jednotlivce-vedení míčku, přihrávka tažením,úderem,obsazování hráče s míčkem ,bez míčku  -pravidla a řízená hra  -softbal  házení a chytání míčku ve všech  výškách,  -pravidla a řízená hra  -sjezdové lyžování-klasické  základní postavení, bruslení  odšlapávání,plužení,  vlnovka zvýrazněná,  oblouk základní,střední,krátký  -sjezdové lyžování- carvingové  základní postavení,bruslení,  odšlapávání,vlnovka zvýrazněná,  carvingový oblouk | -atletika  -gymnastika  -sportovní hry  -lyžování | OSV-6.1.1.4.  OSV-6.1.1.5.  EGS-6.3.1.    OSV-6.1.2.3.  MKV-6.4.2.  MKV-6.4.1.  ENV- 6.5.4.  EGS- 6.3.1.  OSV- 6.1.1.2.  OSV- 6.1.2.3.  ENV-6.5.4.  OSV-6.1.1.4. | BIO 9.5.1.  FYZ 7.2.1.  MAT 3.2.1.  CHE 8.6.6.  BIO 9.5.1.  MAT 3.2.2.  FYZ 7.2.2.  CHE 8.7.3.  EHV 11.5.5.  BIO 9.5.1.  CHE 8.6.6.  FYZ 7.2.2.  MAT 3.2.2.  DEJ 5.3.3.  BIO 9.5.1.  FYZ 7.2.2.  MAT 3.2.2.  CHE 8.7.3. |