Tělesná výchova 4

| **RVP VÝSTUPY** | **ŠVP VÝSTUPY** | **UČIVO** |
| --- | --- | --- |
| TV-5-1-01 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti | Zařazuje do svého denního režimu pohybová cvičení, kompenzuje jednostrannou zátěž (posiluje, protahuje) | Průběžné denní cvičení, rytmické a kondiční cvičení, estetický projev |
| TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením | Zná cviky pro zahřátí, protažení, uvolnění a posílení organismu | Příprava ke sportovním výkonům |
| TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením | Projevuje vůli po lepším výkonu, správném držení těla, samostatně se rozhoduje | Příprava ke sportovním výkonům |
| TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her | Zná kroky lidových tanců (přísun, poskok), doplňuje hudbu aerobním cvičením | Příprava ke sportovním výkonům |
| TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka | Automaticky se správně obléká a obouvá, dodržuje hygienu | Bezpečnost při sportování |
| TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka | Dopomáhá spolužákovi na nářadí, umí poskytnout první pomoc (krvácení, zlomenina), adekvátně reaguje | Bezpečnost při sportování |
| TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti | Umí přihrávat jedno i obouruč i přes síť, přihrává nohou, dribluje, zastavuje míč, vytváří varianty, střílí na cíl (švédská bedna, koš, brána), spolupracuje v týmu | Komunikace v tv  Základy sportovních her a soutěží, pravidla a zásady |
| TV-5-1-06 jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví | Zná a respektuje pravidla známých her, označí přestupky, reaguje adekvátně | Základy sportovních her a soutěží, pravidla a zásady |
| TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení | Zná a používá správné názvosloví činností, náčiní, nářadí, povely pořadových cvičení | Komunikace v tv  Základy sportovních her a soutěží, pravidla a zásady |
| TV-5-1-08 zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy | Předvede jednoduchou rozcvičku | Základy sportovních her a soutěží, pravidla a zásady |
| TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky | Účastní se třídních, mezitřídních, školních i meziškolních sportovních akcí, zaznamenává a porovnává výsledky | Základy sportovních her a soutěží, pravidla a zásady |
| TV-5-1-10 orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace | Dovede získat informace o pohybových aktivitách, sportovních akcích, hodnotí svůj výkon, kolektiv, srovná výsledky | Vztah ke sportu  Zásady chování a jednání fair play |
| TV-5-1-10 orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace | Zvládne jízdu na kole na hřištích i v běžném provozu, respektuje značky a pravidla silničního provozu | Vztah ke sportu  Výchova cyklisty na dopravním hřišti |
| ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy | Uplatňuje správné způsoby držení těla | Správné základní cvičební polohy |
| ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením | Zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením | Vnímání pocitů vlastního těla při cvičení |
| **Průřezová témata, přesahy, souvislosti** | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA  Rozvoj schopností poznávání | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA  Seberegulace a sebeorganizace | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA  Mezilidské vztahy | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA  Kooperace a kompetice | | |