# **5. 8. 1 Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**

**Vyučovací předmět: Tělesná výchova**

Ročník: 4. – 6.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Školní výstupy | Učivo | Průřezová témata |
| Žák by měl:  - zlepšovat svou tělesnou zdatnost, pohybový projev  - zlepšovat správné držení těla  - uplatňovat podle pokynu v pohybovém režimu  korektivní cvičení v souvislosti s vlastním  zdravotním oslabením  - rozvíjet základní pohybové dovednosti podle  pohybových možností a schopností  - rozumět základním termínům tělocvičné  terminologie  - umět reagovat na pokyny k provádění vlastní  pohybové činnosti  - zvládat podle pokynů základní přípravu organismu  před pohybovou činností  - zvládat uklidnění organismu po ukončení činnosti  - využívat osvojené pohybové dovednost při hrách a  soutěžích  **- mít osvojeny základní pohybové lokomoce,**  **dovednosti a prostorovou orientaci dle**  **individuálních předpokladů**  **- pohybovat se bez zábran ve vodním prostředí,**  **dbát pokynů vyučujících**  - uplatňovat hygienické a bezpečnostní zásady  pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné  pohybové činnosti | ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ  - význam pohybu pro zdraví – spontánní pohybové  činnosti a hry  - příprava organismu před pohybovou činností,  uklidnění po zátěži, protahovací cvičení  - zdravotně zaměřené činnosti koordinační,  kompenzační, relaxační, psychomotorická, dechová  a jiná zdravotně zaměřená cvičení  - hygiena při TV, osobní hygiena, hygiena prostředí,  vhodné oblečení a obuv  - bezpečnost při pohybových činnostech v různém  prostředí  ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ - pohybové hry s využitím tradičního i netradičního  náčiní, bez náčiní  - hry motivační, tvořivé a napodobivé  - základy gymnastiky – cvičení s náčiním a na  vybraném nářadí  - rytmická a kondiční cvičení – jednoduché tanečky,  vyjádření rytmu pohybem, jednoduchý pohyb s  hudbou  - základy atletiky – skok do dálky, hod míčkem  (podle schopnosti žáků)  - základy sportovních her s upravenými pravidly  - turistika a pobyt v přírodě – ochrana přírody, chůze  v terénu  - pobyt v zimní přírodě  **- plavání - hygiena plavání, adaptace na vodní**  **prostředí, hry ve vodě** ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ - organizace při TV – základní organizační činnosti  - komunikace v TV – základní smluvené povely  a signály  - pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových  činností a her  - zásady sportovního jednání a chování, fair play | MKV – Lidské vztahy  OSV – Spolupráce a soutěživost  OSV – Komunikace  Projekt: Dětský den  Projekt: Den plný her |