

Předmět: <b>Tělesná výchova</b>			
Ročník: <b>oktáva, 4. ročník</b>		Zaměření: <b>živé jazyky a všeobecné</b>	Rozsah: <b>2 h týdně</b>

Školní výstupy – žák	Učivo	Průřezová témata, přesahy	Hodnocení, poznámky
<ul style="list-style-type: none"> <li>Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.</li> </ul>	<b>Pořadová cvičení</b>	<b>OSV</b> Morálka všedního dne V průběhu výuky: jednání v duchu fair play	Průběžně
<ul style="list-style-type: none"> <li>Využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci.</li> <li>Ovládá základní terminologii.</li> </ul>	<b>Rozvoj pohybových schopností a dovedností</b>		Průběžně 10 % Schopnostní testy
<ul style="list-style-type: none"> <li>Připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení.</li> </ul>	<b>Posilování</b>		Průběžně 10 %
<ul style="list-style-type: none"> <li>Vybere z nabídky vhodné soubory vyrovnávacích cvičení zaměřených na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a samostatně je upraví pro vlastní použití.</li> <li>Posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí příčiny nedostatků a uplatní postupy vedoucí ke změně.</li> <li>Sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí a prezentuje.</li> </ul>	<b>Průpravná cvičení</b>	<b>OSV</b> Sociální komunikace (práce se skupinou)	Průběžně 10 %
<ul style="list-style-type: none"> <li>Spolupracuje při jednotlivých týmových pohybových činnostech a soutěžích.</li> <li>Respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva.</li> <li>Zvládá s ohledem na své předpoklady HČJ, HK a HS v procvičovaných sportovních hrách,</li> </ul>	Bloková výuka: <b>Sportovní hry</b> – výběrově <b>Průpravné hry</b> <b>Iniciativní a kooperativní hry</b> <b>Sportovní hry</b> – kopaná – házená – košíková		Průběžně 70 % Kontrolní cviky, herní výkony, slovní hodnocení

Školní výstupy – žák	Učivo	Průřezová témata, přesahy	Hodnocení, poznámky
<p>dokáže tyto dovednosti uplatnit ve hře.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vybere a používá vhodnou výstroj a výzbroj k provádění hře a správně ji ošetřuje.</li> <li>• Dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje, respektuje soupeře i opačné pohlaví.</li> <li>• Má znalost pravidel sportovních i netradičních her, podílí se na organizaci nebo rozhodování her a soutěží.</li> <li>• Může být členem školních reprezentačních družstev v okresních a krajských soutěžích.</li> </ul>	<p>– florbal – odbíjená <b>Netradiční hry</b> – stolní tenis – softbal – badminton – squash – frisbee – lacros <b>Netradiční sporty</b> – spinning (HČJ: + HK+HS jednotlivých her dle úrovně schopností a dovedností žáků) <b>Plavání</b> <b>Tenis</b> <b>In-line</b> <b>Aerobic</b> <b>Horolezení</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Činnosti ovlivňující zdraví.</li> <li>• Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka.</li> <li>• Zařazuje do denního režimu osvojené způsoby relaxace; v zátěžových situacích uplatňuje osvojené způsoby regenerace.</li> <li>• Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace.</li> <li>• Aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti.</li> </ul>		<p><b>Výchova ke zdraví</b> – integrace <b>OSV</b> Seberegulace a sebeorganizace – plánování vlastního času dle nabídky školních aktivit – sportovní nástěnka <b>MV</b> – mediální produkty a jejich významy</p>	Průběžně