**Tematický plán - Tělesná výchova - 4. ročník**

**Počet tematických celků: 7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ŠVP výstup** | **Učivo** | **Počet hodin** | **Časové vymezení** |
| **1. Základy gymnastiky** | |  |  |
| Cvičí různé akrobatické kombinace | Gymnastika- akrobacie, kotoul vpřed, vzad a jeho modifikace, akrobatické kombinace a sestavy |  | Říjen, listopad, prosinec |
| Zná důležitost cvičení pro předcházení úrazům a poškození těla | Gymnastika- akrobacie, kotoul vpřed, vzad a jeho modifikace, akrobatické kombinace a sestavy |  | Říjen,listopad, prosinec |
| Posilovací a protahovací cviky |  | Září- červen |
| Relaxační cvičení |  | Září-červen |
| Zvládá přeskoky přes švihadlo | Švihadla - přeskoky |  | Leden,Únor |
| Cvičí na kladince,cvičí rovnováhu těla | Základní kroky, skoky,cviky rovnováhy |  | Leden-březen |
| Kladinka - / obrácená lavička / - chůze bez dopomoci |  | Únor-březen |
| **2. Hygienická pravidla, zásady fair play, zásady bezpečnosti** | |  |  |
| Zná základní pravidla chování při TV a sportu | Základní zásady bezpečného pohybu a chování při TV a sportu |  | Září-červen |
| Pravidla pohybových činností |  | Září-červen |
| Dodržuje základní hygienická pravidla | Základní hygienická pravidla. |  | Září-červen |
| Řídí se zásadami fair play | Zásady bezpečného pohybu. |  | Září-červen |
| Zná škodlivost kouření, alkoholu, drog | Základní hygienická pravidla. |  | Září-červen |
| **3. Plavecký výcvik** | |  |  |
| Umí pojmenovat základní činnosti ve vodě, zvládá jeden plavecký styl | Základní plavecká výuka |  | Duben- červen( od 11.4. – 20.6.) |
| Splývání, dýchání do vody |  | Duben-červen |
| Skoky do vody z nízkých poloh |  | Duben-červen |
| Plavecký způsob- kraul, prsa, znak |  | Duben-červen |
| **4. Základy atletiky** | |  |  |
| Vytrvalostní běh pro rozvoj zdatnosti | Běh v terénu dle možností školy , rychlý běh do 60 m |  | Září, říjen, červen |
| Zvládá a učí se techniku skoku dalekého z místa | Skok - skok do dálky z místa |  | Září, říjen, březen |
| Zvládá hod do dálky | Hod míčkem do dálky |  | Září-říjen |
| Zvyšuje si svoji tělesnou výkonnost | Běh v terénu dle možností školy , rychlý běh do 60 m |  | Září, říjen, červen |
| Základní plavecká výuka |  | Duben-červen |
| Šplh - tyč |  | Prosinec, leden |
| **5. Rytmické a kondiční formy cvičení** | |  |  |
| Chápe funkci pohybu s hudebním a rytmickým doprovodem | Tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem |  | Září-březen |
| **6. Cvičení na nářadí** | |  |  |
| Zvládá techniku šplhu na tyči | Šplh - tyč |  | Únor |
| Zvládá roznožku | Přeskok - roznožka přes kozu našíř |  | Leden, únor |
| **7. Základy sportovních her** | |  |  |
| Naučí se pravidla kolektivních míčových her a aktivně se do her zapojuje | Míčové hry - líný tenis, florbal, fotbal, přehazovaná, vybíjená |  | Září-duben, červen |
| Pohybové a sportovní hry |  | Září- duben, červen |
| Vytváří varianty osvojených her | Varianty osvojených her |  | Září- duben, červen |
| Dokáže zorganizovat nenáročnou soutěž na úrovni třídy | Dodržování pravidel, sportovní chování, pomoc druhému závodníkovi |  | Září-červen |