

# Tematický plán - Tělesná výchova - 4. ročník

Počet tematických celků: 7

ŠVP výstup	Učivo	Počet hodin	Časové vymezení
<b>1. Základy gymnastiky</b>			
Cvičí různé akrobatické kombinace	Gymnastika- akrobacie, kotoul vpřed, vzad a jeho modifikace, akrobatické kombinace a sestavy		Říjen – listopad
Zná důležitost cvičení pro předcházení úrazům a poškození těla	Gymnastika- akrobacie, kotoul vpřed, vzad a jeho modifikace, akrobatické kombinace a sestavy		Říjen – listopad
	Posilovací a protahovací cviky		Září – červen
	Relaxační cvičení		Září – červen
Zvládá přeskoky přes švihadlo	Švihadla - přeskoky		Leden
Cvičí na kladince ,cvičí rovnováhu těla	Základní kroky, skoky, cviky rovnováhy		Únor – březen
	Kladinka - / obrácená lavička / - chůze bez dopomoci		Únor – březen
<b>2. Hygienická pravidla, zásady fair play, zásady bezpečnosti</b>			
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
<b>3. Plavecký výcvik</b>			
Umí pojmenovat základní činnosti ve vodě, zvládá jeden plavecký styl	Základní plavecká výuka		18.11. – 12.2.2024
	Splývání, dýchání do vody		
	Skoky do vody z nízkých poloh		
	Plavecký způsob- kraul, prsa, znak		
<b>4. Základy atletiky</b>			

Vytrvalostní běh pro rozvoj zdatnosti	Běh v terénu dle možností školy , rychlý běh do 60 m		Květen – červen
Zvládá a učí se techniku skoku dalekého z místa	Skok - skok do dálky z místa		Březen
Zvládá hod do dálky	Hod míčkem do dálky		Květen – červen
Zvyšuje si svuji tělesnou výkonnost	Běh v terénu dle možností školy , rychlý běh do 60 m		Květen – červen
	Základní plavecká výuka		18.11. – 12.2.2024
	Šplh - tyč		Únor – březen
<b>5. Rytmické a kondiční formy cvičení</b>			
Chápe funkci pohybu s hudebním a rytmičným doprovodem	Tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem		Září – červen
<b>6. Cvičení na nářadí</b>			
Zvládá techniku šplhu na tyči	Šplh - tyč		Únor – březen
Zvládá roznožku	Přeskok - roznožka přes kozu našír		Duben
<b>7. Základy sportovních her</b>			
Naučí se pravidla kolektivních míčových her a aktivně se do her zapojuje	Míčové hry - líný tenis, florbal, fotbal, přehazovaná, vybíjená		Září – červen
	Pohybové a sportovní hry		Září – červen
Vytváří varianty osvojených her	Varianty osvojených her		Září – červen
Dokáže zorganizovat nenáročnou soutěž na úrovni třídy	Dodržování pravidel, sportovní chování, pomoc druhému závodníkovi		Září - červen