**TÉMATICKÝ PLÁN vyučovací předmět: TĚLESNÁ VÝCHOVA třída: IV.**

**Školní rok** 2023/2024

| **cíl vyučovací hodiny****( konkretizovaný výstup )** | **téma****( konkretizované učivo )** | **zařazená****průřezová témata** | **zaměření na rozvíjení****klíčových kompetencí** | **Metody, formy práce, pomůcky, exkurze, akce, časová dotace, poznámky** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Výstupy: Zařadit si každý podle svého**- žák se podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti****- žák zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením****- žák zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování****- žák zvládá základní techniku speciálních cvičení, koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele****- žák upozorní samostatně na činnost (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením****- žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojených pohybových her****- žák zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy****- žák 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****- žák uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka****- žák jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti****- žák změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky****- žák užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení****- žák se orientuje v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace** | ***Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační,vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení -*** *tato cvičení je potřeba zahrnout do každé vyučovací hodiny.**- správné držení těla při práci v sedě, ve stoje...;**- cvičení protahovací, napínací;**- cvičení silová;**- cvičení na rozvoj kloubní pohyblivosti;**- cvičení kompenzační;**- cvičení pro zahřátí organismu;**- kondiční cvičení - běh hladký, s překonáváním nízkých překážek, spojený s odrazem;**- cvičení s krátkým švihadlem;**- cvičení s dlouhým švihadlem, lanem;**- cvičení s plnými míči - válení, kutálení, posilování;**- cvičení s lavičkami;**- cvičení na žebřinách;**- cvičení s využitím bedny;**- šplh na tyči, laně;**- cvičení posilovací - břišní, zádové svaly;**- průpravná cvičení - rozcvičky.* |  |  | ***Poznatky z TV a sportu, komunikace, organizace, hygiena a bezpečnost v TV a sportu - rozložit do jednotlivých vyučovacích hodin****-význam přípravy organismu před cvičení;**- vhodné prostředí pro TV;**- vhodné a nevhodné pohybové činnosti;**- osobní hygiena;**- jednání fair play* |
| **1.měsíc**- žák si osvojí základní technické předpoklady pro vykonání nízkého a polovysokého startu- žák správně reaguje na povel ke startu- žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady rychlý běh do 60m - žák spolupracuje při předávkách štafetových běhů- žák se orientuje v prostoru po vyznačené trase- žák demonstruje ošetření závažnějšího poranění, dopravu raněného | **Atletika**Běh - rychlý do 60 m;- nízký start na povel, polovysoký start.**Soutěže v družstvech**- štafetové hry, velká štafeta s míčem, rychlý běh, poskoky jednonož.**Turistika**- chůze a běh po vyznačené trase (v přehledném terénu);- ošetření závažnějšího poranění, doprava raněného. | **OSV -sebepoznání a sebepojetí**Já jako zdroj informací o sobě, moje tělo, můj vztah k sobě samému, zdravé a vyrovnané sebepojetí. | **Kompetence k řešení problémů**Žák podporuje spolupráci při řešení problémů v družstvu, uplatňuje zásady slušného chování ve hře**Kompetence sociální a personální** Žák si v týmu objasní pravidla hry před jejím započetím. Rozdělí si v týmu role a respektuje je. | **Využití vhodných pomůcek:**- švédská bedna, koza, kladinka, volejbalové míče, basketbalové míče, plné míče, malé míčky žíněnky, žebřiny, lavičky, můstek, hrazda, síť, trampolíny, CD přehrávač, švihadla, lana, stopky, pásmo, hrábě, gymnastické míče, bruslařská výzbroj i výstroj, bezpečnostní chrániče, aj.**Formy práce:**Cvičení jednotlivce, cvičení ve dvojici, cvičení ve skupinách, frontální cvičení celé třídy, turnaje ve vybíjené v ročníku, turistické vycházky do okolí obce, běh a činnost na školním hřišti a v městském parku  |
| **2.měsíc**- **žák uplatňuje správnou techniku při vytrvalostním běhu do 1000 m na dráze**- žák si osvojí a předvede odraz z břevna při skoku do dálky z rozběhu- žák provádí průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou- žák zvládá vzhledem k individuálním předpokladům pohyb a obraty s míčem | **Atletika**Běh- vytrvalostní do 1000 m na dráze ( technika běhu ).Skok-do dálky z rozběhu - postupně odraz z břevna **Gymnastika** - průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou- stoj na rukou;- přenášení váhy těla, dohmat vpřed, zanožení druhé ruky **Sportovní hry**- pohyb s míčem, bez míče, zastavení;- obraty s míčem, bez míče;- hráčský střeh, nadhazování míče. | **OSV - seberegulace a sebeorganizace**Cvičení sebekontroly, sebeovládání, vůle. | **Kompetence k řešení problémů**Žák samostatně nebo s pomocí učitele postupuje systematicky při řešení problému. |  |
| **3.měsíc**- žák si technicky osvojí a předvede manipulaci s míčem – chytání míče, tlumení míče, přihrávky- žák předvede stoj na rukou- žák nacvičí odraz z můstku a přeskok přes kozu našíř- žák aktivně uplatňuje pravidla dopomoci a záchrany při přeskoku přes kozu- vnímá a demonstruje rytmické cítění při cvičeních s hudbou - aktivně spolupracuje v menších tanečních uskupeních (dvojice, trojice, čtveřice)  | **Sportovní hry**- chytání míče obouruč, jednoruč;- tlumení míče vnitřní stranou nohy;- přihrávka obouruč trčením;- přihrávka jednoruč trčením pravou.**Gymnastika**- stoj na rukou - docvičení;- přeskok - roznožka přes kozu našíř odrazem z můstku, trampolíny.**Rytmická a kondiční gymnastická činnost s hudbou, tanec**- základy cvičení s náčiním (šátek, míč aj.) | **OSV – psychohygiena**Dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému i dovednosti zvládání stresových situací. | **Kompetence pracovní**Žák pod vedením učitele dodržuje bezpečnostní pravidla při výuce. |  |
| **4.měsíc**- žák aktivně cvičí při hudbě- žák se aktivně podílí na taneční průpravě - seznámení se s vlastním tělem, hudbou a prostorem, rozvíjení těla jako celku- žák se aktivně účastní nácviku shybu stojmo na hrazdě- žák uplatňuje pravidla dopomoci a záchrany na hrazdě- žák si osvojí základní dovednosti bruslení – chůze, jízda, skluz, dřep, jízda na jedné brusli, přednožování, zanožování | **Rytmické a kondiční gymnastické činnosti s hudbou, tanec**- cvičení s náčiním při hudbě nebo rytmickém doprovodu;- základní taneční krok 2 / 4, 3 / 4.**Gymnastika**Hrazda - shyb stojmo - odrazem přenášet do vzporu vzadu stojmo - stoj;- shyb stojmo - přešvihy do svisu střemhlav ( svisu závěsem levou - pravou v podkolení ) a zpět do stoje ).**Bruslení**- chůze na bruslích, skluz, dřepy, jízda na jedné brusli, přednožování, zanožování. | **OSV -sebepoznání a sebepojetí**Já jako zdroj informací o sobě, moje tělo, můj vztah k sobě samému, zdravé a vyrovnané sebepojetí. | **Kompetence učení**Žák je zodpovědný za své zdraví . Plánuje, organizuje a vyhodnocuje své činnosti a dovednosti. |  |
| **5.měsíc**- žák zvládá zastavení přívratem a zatáčení na obou bruslích- žák cvičí odraz z můstku a přeskok přes bednu skrčkou našíř- žák aktivně uplatňuje pravidla dopomoci a záchrany- žák zvládá kombinaci cviků na hrazdě - ze svisu stojmo - náskok do vzporu - sešin- žák aktivně uplatňuje pravidla dopomoci a záchrany na hrazdě- žák kombinuje získané dovednosti a zvládá vedení míče různými způsoby (driblingem, nohou)- žák střílí jendoruč a obouruč na koš, ze země na branku | **Bruslení**- jízda vpřed; - zastavení přívratem;- zatáčení na obou bruslích**Gymnastika**Přeskok- skrčka přes bednu našíř.Hrazda- ze svisu stojmo - náskok do vzporu - sešin;- kombinace cviků.**Sportovní hry**- vedení míče - střelba jednoruč a obouruč na koš, ze země na branku. | **OSV -rozvoj schopností poznávání** Cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění, cvičení dovedností zapamatování, řešení problémů.**OSV - kooperace a kompetice**Rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci. | **Kompetence učení**Žák si osvojuje nové pohybové dovednosti, kultivuje svůj pohybový projev i správné držení těla a postupně usiluje o optimální rozvoj.**Kompetence k řešení problémů**- samostatně nebo s pomocí učitele postupuje systematicky při řešení problému |  |
| **6.měsíc**- žák uplatňuje získané dovednosti v bruslení- žák zvládá zastavení a změnu směru jízdy na bruslích- žák spolupracuje se spolužáky při sportovních hrách, dodržuje zásady jednání fair play- žák se aktivně zdokonaluje v driblingu pravou, levou, vpřed, vzad a stranu a využívá tyto získané dovednosti v hrách | **Bruslení** - docvičování zpomalení nebo zastavení;- změna směru jízdy;- jízda na rychlost a vytrvalost.**Sportovní hry**- štafety, honičky, soutěže s nářadím;- dribling pravou, levou;- pohyb driblingem vpřed, vzad, stranou.**Gymnastika** Kladinka- různé druhy chůze bez dopomoci- rovnovážné polohy.**TH – OSV****Kooperativní židle**Sebepoznání, sebepojetí[www.odyssea.cz](http://www.odyssea.cz)  | **OSV – psychohygiena**Dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému i dovednosti zvládání stresových situací. | **Kompetence sociální a personální** Pokud žák jedná impulzivně a nezvládne své jednání, omluví se za to, že nezvládl své emoce.1 hodina |  |
| **7.měsíc**- žák dodržuje pokyny vyučujícího a vykonává pohyby na kladince dle povelů- žák se aktivně zdokonaluje v technice práce s míčem- žák spolupracuje se spolužáky a respektuje pokyny vyučujícího- žák si osvojí a předvede základní taneční kroky stylizovaných lidových tanců – polka, valčík, mazurka- žák spolupracuje při jednotlivých pohybových činnostech a soutěžích | **Gymnastika** Kladinka- přesné dodržování pohybůHrazda, kladinka - docvičování . **Sportovní hry**Technika chytání míče- tlumení rychlosti míče; činnosti zpřesňujeme mnohonásobným opakováním- přehazování v běhu;- o nejdelší přihrávku; - nesnadné přihrávky - dvojice v lehu, sedu, kleku. **Rytmické a kondiční gymnastické činnosti s hudbou, tanec**- lidové tance ve 2 /4 a 3 /4 rytmu.SoutěžePřetahování, přehazovaná, vybíjená mezi třídami, družstvy, skupinami. | **OSV -rozvoj schopností poznávání** Cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění, cvičení dovedností zapamatování, řešení problémů. | **Kompetence k řešení problémů**Žák samostatně nebo s pomocí učitele postupuje systematicky při řešení problému. |  |
| **8.měsíc-10.měsíc kurz plavání** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**POZNÁMKA: V průběhu roku je zařazeno 20 hodin ( 3 měsíce ) PLAVECKÉHO VÝCVIKU.**

**Vzdělávací oblast:** Člověk a zdraví

**Vyučovací předmět: TĚLESNÁ VÝCHOVA – plavecký výcvik 4. ROČNÍK**

VZDĚLÁVACÍ OBSAH UČIVO

Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečnosti Zásady hygieny a bezpečnosti při pohybu v prostorách plavecké-

ve sportovním prostředí. ho bazénu.

Umí se orientovat ve vodě. Obměny pohybu ve vodě, protahovací cvičení a uklidnění po zá-

Zvládá obě základní plavecké polohy. těži.

Využívá plavecké dýchání pro uklidnění po Splývání na břiše a na zádech ve správné poloze těla a bez pla-

zatížení. veckých pomůcek.

Zvládá techniku startovního skoku a skoky do vody Pravidelné a současné výdechy nosem i ústy do vody jako

z okraje nebo bloku bazénu. součást souhry plaveckého stylu a uklidnění po zátěži.

Umí techniku plaveckého stylu znak. Technika startovního skoku a skoky do hluboké vody ze stoje.

Umí techniku plaveckého stylu kraul. Plavecká technika znak.

Zvládá plavání pod vodou a následné vylovení Plavecká technika kraul.

potopeného předmětu. Po uplavání 5 m pod vodou v přiměřené hloubce (120 cm) vyloví

Plave na vytrvalost. předmět.

Zvládá prvky sebezáchrany. Po libovolném skoku do vody a bez známek odpočinku a známek

Zná prvky dopomoci tonoucímu. vyčerpání uplave libovolným způsobem znak/kraul 100/50 metrů

 Libovolné plavecké obrátky.

 Prvky sebezáchrany – šlapání vody, skok do neznámé vody.

 Týmové hry a soutěže v prostoru bazénu.