**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 pohybů  Hrazda, 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.  Soutěže  Přetahování, 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.