

Vzdělávací oblast:	ČLOVĚK A ZDRAVÍ	ZŠ Příbyslav
--------------------	------------------------	--------------

Předmět:	Tělesná výchova	podoblast: -----	4. - 5. ročník	MOV
----------	------------------------	------------------	----------------	------------

kód výstupu:	TV-5-1-01p	výstup RVP:	Žák chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu.		
ročník	školní výstupy	učivo	průř. tém. (zkratky)	kompetence	Bloomova t.
4.	Žák se zapojuje do pravidelných pohybových aktivit v rámci hodin tv i mimo ně.	pravidelné sportovní aktivity v TV, vycházky, výlety - turistika, pohybové aktivity v běžných hodinách a o přestávkách		Z	1
5.	Žák začleňuje pohyb do denního režimu, pozoruje účinky pohybu a jeho význam pro své zdraví.	účast na pravidelných rozcvičkách, protahování a posilování těla i mimo hodin tv, volnočasové aktivity - v hodinách, o přestávkách, při relaxaci a regeneraci	OSV	Z	2

kód výstupu:	TV-5-1-02p	výstup RVP:	Žák zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením.		
ročník	školní výstupy	učivo	průř. tém. (zkratky)	kompetence	Bloomova t.
4.	Žák dle svých možností realizuje cvičení s prvky zdravotní a tělesné výchovy.	prvky zdravotní a tělesné výchovy, prvky jogy		Z	1
	Žák pracuje s dechem - pro zklidnění, naladění.	dechová a relaxační cvičení - pozorování dechu, hloubka dechu, rozvržení sil při zátěži		Z	1
5.	Žák pravidelně cvičí, samostatně nebo s dopomocí zařazuje prvky zdravotní tělesné výchovy v souvislosti se svým svalovým oslabením.	jednoduché sestavy pro posílení oslabených svalových skupin, pravidelné cvičení v rámci režimu dne, pohyb v terénu, prvky gymnastiky, cviky na obratnost, zvyšování vytrvalosti		Z	2
	Žák zvládá nejjednodušší dechová cvičení - pro zklidnění a uvolnění.	dechová cvičení, prohlubování dechu za účelem relaxace organismu		Z	2

kód výstupu:	TV-5-1-03p	výstup RVP:	Žák zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností.		
ročník	školní výstupy	učivo	průř. tém. (zkratky)	kompetence	Bloomova t.
4.	Žák se účastní a spolupracuje při týmových míčových hrách, respektuje svá omezení, respektuje výsledek utkání.	týmové sporty - míčové hry, individuální pohybové možnosti - vnímání a přijetí, vzájemný respekt mezi spolužáky		Z	1
	Žák realizuje pohybové aktivity ve volné přírodě, pozoruje a vyhodnocuje své skutečné možnosti.	zvyšování tělesné zdatnosti		Z	1
5.	Žák hraje míčové hry s vrstevníky, zná nejjednodušší pravidla míčových her, snaží se zlepšovat své dovednosti a úspěchy.	míčové hry, pravidla, fair play, individuální zlepšování - pozorování	OSV	Z	1
	Žák odhadne své pohybové možnosti, přijímá přiměřené výzvy.	individuální pohybové možnosti, limity a přiměřené výzvy, překonávání překážek - pohybových i mentálních		Z	1

kód výstupu:	TV-5-1-04p	výstup RVP:	Žák uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti.			
ročník	školní výstupy		učivo	průř. tém. (zkratky)	kompetence	Bloomova t.
4.	Žák dodržuje osobní hygienu, má vhodné sportovní oblečení a obuv, ochranné a bezpečnostní pomůcky (např. cyklistická helma, brýle, atp.).		osobní hygiena, sportovní oblečení a vybavení pro vybrané sporty		Z	1
	Žák rozlišuje bezpečné a vhodné pohybové aktivity s ohledem na své pohybové možnosti.		sportovní aktivity dle individuálních možností		Z	1
5.	Žák provozuje vhodné pohybové aktivity.		výběr vhodných pohybových aktivit dle individuálních možností žáka		D	2
	Žák rozezná rizika při sportu, respektuje základní pravidla bezpečnosti provozovaných sportovních aktivit.		bezpečnost, rizika vybraných sportovních aktivit		Z	2

kód výstupu:	TV-5-1-05p	výstup RVP:	Žák reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti.			
ročník	školní výstupy		učivo	průř. tém. (zkratky)	kompetence	Bloomova t.
4.	Žák reaguje na pokyny, spolupracuje při provádění pohybových činností.		porozumění jednoduchým pokynům, pojmy označující jednotlivé pohybové činnosti		D	1
5.	Žák vykonává pohybové činnosti v souladu s pokyny.		realizace pohybových činností dle pokynů		D	2

kód výstupu:	TV-5-1-06p	výstup RVP:	Žák dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play, - zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla - zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy.			
ročník	školní výstupy		učivo	průř. tém. (zkratky)	kompetence	Bloomova t.
4.	Žák respektuje základní pravidla fair play.		základní pravidla fair play		Z	1
	Žák zvyšuje svou tělesnou kondici, zlepšuje pohybový projev a správné držení těla.		pravidelný pohyb, vybrané pohybové aktivity - zdokonalování, cviky a jejich správné provádění - držení těla, pohybová hygiena		D	2
	Žák napodobuje a pravidelně provozuje přípravu organismu na různé pohybové a mentální aktivity.		protahování, zahřátí organismu před zátěží, sklídnění a cviky zaměřené na relaxaci organismu		D	2
5.	Žák jedná v duchu fair play.		základní pravidla fair play		D	2
	Žák zvládá základní přípravu organismu před pohybovou zátěží a po pohybové zátěži.		protahování, zahřátí, protažení a sklídnění organismu		D	2
	Žák ovládá jednoduché cviky na odstranění únavy, volí vhodné pohybové aktivity pro odstranění únavy a osvěžení organismu.		cviky a pohybové aktivity pro rychlé odstranění únavy		D	2