

Předmět: Tělesná výchova			
Ročník: kvarta		Zaměření: živé jazyky a všeobecné	Rozsah: 2 h (zj) nebo 3 h (vs) týdně

Školní výstupy – žák	Učivo	Průřezová témata, přesahy	Hodnocení, poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci. • Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti, usiluje o jejich zlepšení. • Ovládá základní názvosloví, terminologii. 	<p>Pořadová cvičení</p> <p>Pravidla bezpečnosti a ochrany zdraví</p> <p>Rozvoj pohybových schopností</p>	<p>OSV – poznávání a rozvoj vlastní osobnosti</p> <p>MKV – lidské vztahy</p> <p>V průběhu výuky:</p> <p>jednání v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje, respektuje soupeře i opačné pohlaví</p>	Průběžně
<ul style="list-style-type: none"> • Ovládá jednoduché gymnastické prvky na koberci a na nářadí. • Rozvíjí své rytmické cítění pohybu. • Zvládá vedení části kolektivu při cvičení na hudbu. • Seznamuje se se základními tanečními kroky. 	<p>GYMNASTIKA</p> <p>Základní gymnastika a průpravná cvičení</p> <p>Sportovní gymnastika</p> <p>Rytmická gymnastika</p>	<p>OSV – kreativita</p>	Průběžně (kontrolní cviky)
<ul style="list-style-type: none"> • Průběžně zlepšuje svoji zdatnost a výkony v prováděných atletických disciplínách a dílčích dovednostech. 	ATLETIKA		Průběžně 2 měsíce 20 % (měřené disciplíny)
<ul style="list-style-type: none"> • Spolupracuje při jednotlivých týmových pohybových činnostech a soutěžích. • Zvládá s ohledem na své předpoklady HČJ, HK a HS v procvičovaných sportovních hrách, dokáže tyto dovednosti uplatnit ve hře. 	<p>HRY</p> <p>Průpravné hry</p> <p>Iniciativní a kooperativní hry</p> <p>Sportovní hry:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kopaná • házená • košíková 	<p>OSV – rozvoj schopností poznávání</p>	Průběžně 40 % (kontrolní cviky, herní výkony, slovní hodnocení)

Školní výstupy – žák	Učivo	Průřezová témata, přesahy	Hodnocení, poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • Zná a dokáže vybrat a používat vhodnou výstroj a výzbroj k provádění hře. • Používá základní pravidla sportovních i netradičních her. • Dokáže se podílet na rozhodování i organizaci soutěží. • Je členem školních reprezentačních družstev v okresních a krajských soutěžích. 	<ul style="list-style-type: none"> • florbal • odbíjená Netradiční hry: <ul style="list-style-type: none"> • stolní tenis • ringo • softbal • badminton 		
<ul style="list-style-type: none"> • Ovládá základy posilování, umí používat posilovací pomůcky a stroje pro zlepšení svalové síly a budování vlastního těla. • Eviduje přírůstky své výkonnosti. 	KONDIČNÍ KULTURISTIKA A POSILOVÁNÍ		Příležitostně
<ul style="list-style-type: none"> • Ovládá základy jistící techniky a dokáže se bezpečně pohybovat na různých překážkách, umělé stěně. 	Základy LEZENÍ		Příležitostně
<ul style="list-style-type: none"> • Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka. 	Činnosti ovlivňující zdraví TURISTIKA a pobyt v přírodě	Výchova ke zdraví	Příležitostně cca 10 %
<ul style="list-style-type: none"> • Uvědoměle dbá na zásady správného držení těla a správný životní styl. • Vyjádří vlastní názor k problematice zdravého životního stylu. • Zná negativa užívání stimulačních a psychotropních látek. • Usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví. 	ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA Cvičení pro korekci oslabení		Průběžně

Školní výstupy – žák	Učivo	Průřezová témata, přesahy	Hodnocení, poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí, sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace. • Částečně se orientuje v historii OH (kdy, kde, účast české reprezentace), současné olympijské hnutí a česká reprezentace. • Přizpůsobuje své chování zdravému životnímu stylu. • Orientuje se v otázkách zdravé výživy a pitného režimu. • Analyzuje stupně obezity a usiluje o normální váhu. • Používá literaturu jako teoretický základ pro fitness a wellness. • Seznamuje se se základy první pomoci. • Využívá kompenzačních a relaxačních technik. • Seznamuje se s rozvojem civilizačních nemocí v závislosti na nedostatku pohybu. 	VÝCHOVA KE ZDRAVÍ Práce s textem Ukázky v hodinách Měření kaliperem a dalšími měřicími tuku Názorné ukázky první pomoci a následná vlastní práce se zraněným Zkoumání pitného režimu a dodržovaných zásad stravování Návštěva fitnesscentra	OSV – Seberegulace a sebeorganizace – plánování vlastního času dle nabídky školních aktivit – sportovní nástěnka MV – Fungování a vliv médií ve společnosti	Průběžně