

4. a 5. ročník	ŠVP minimální výstupy		Tělesná výchova a zdraví
OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	ŠKOLNÍ VÝSTUPY	UČIVO	MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY A PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
žák chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu, zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla	žák - si uvědomuje význam pohybu pro zdravý rozvoj a pravidelně ho zařazuje do svého denního režimu - využívá takových forem pohybu, které vedou k zvyšování tělesné zdatnosti	kondiční a relaxační cvičení pohybový režim žáků	Přírodověda – zdravý životní styl OSV –osobnostní rozvoj- seberegulace a sebeorganizace kondiční a relaxační cvičení,pohybový režim žáků
žák zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením	žák - využívá s pomocí učitele vhodná cvičení dle svých individuálních předpokladů - rozezná nevhodné pohybové činnosti	kompenzační a vyrovnávací cvičení a jiná zdravotně zaměřená cvičení	
žák - zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností - zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy	průpravná cvičení: zacvičí několik základních cviků z každé osvojované oblasti, s pomocí učitele je seřadí do ucelené sestavy	strečink, rychlostně silová cvičení, vytrvalostní cvičení, cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti a pohybové obratnosti,	
	gymnastika:žák zvládne dle svých předpokladů kotoul vpřed i vzad i jeho modifikace, provede stoj na rukou s dopomocí, přeskočí 2-4 díly bedny odrazem z trampolínky, šplhá na tyči, předvede chůzi	kotouly, stoj na rukou, gymnastická průpravná cvičení, kladina, šplh na tyči, úpoly, cvičení se švihadlem, rytmická gymnastika	

	na kladince s dopomocí, skáče přes švihadlo dvěma způsoby, pohybem výrazně vyjádří hudební doprovod, předvede základní taneční krok 2/4		
	atletika: Žák předvede běžeckou abecedu, ovládá základy techniky běhů, hodů a skoků, správně reaguje na startovní povely, umí upravit doskočiště pro skok daleký, vydává povely pro start běhu	běžecká abeceda, rychlý běh na 50m, vytrvalý běh na 600m, nízký a polovysoký start, skok do dálky z rozběhu 5 - 7 dvojkroků, skok do výšky skrčný, hod míčkem z rozběhu	
	sportovní a pohybové hry: žák dle svých předpokladů zvládne základy sportovních her a konkrétní hry se zjednodušenými pravidly, rozumí základním pojmům osvojovaných činností, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje	přihrávka jednoruč a obouruč /vrchní, trčením/, přihrávka vnitřním nártem, chytání míče obouruč z místa i v pohybu, vedení míče driblinkem, nohou, střelba na koš obouruč, průpravné sportovní hry, minifotbal, miniházená	
žák - uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti	žák – rozezná vhodné a nevhodné prostředí pro pohybovou aktivitu - dodržuje hygienu při různých pohybových aktivitách - poskytne první pomoc při drobných úrazech, přivolá pomoc	- hygiena při TV a sportu - organizace a bezpečnost cvičebního prostoru - první pomoc v podmínkách TV	OSV-osobnostní rozvoj- psychohygiena-pohybový režim,dobrá organizace času

žák - reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti	žák - - rozumí základním pojmům spojeným s pohybovými činnostmi	terminologie pohybových činností	
žák - dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play	žák - vysvětlí vlastními slovy zásady chování fair play a dodržuje je - osvojí si základní pravidla her a soutěží a vysvětlí je spoluhráčům - rozpozná porušování pravidel - chová se ohleduplně k opačnému pohlaví	- zásady fair play chování a jednání olympijské ideály - základní pravidla sportovních her a pohybových aktivit - odlišnosti ve fyzické zdatnosti opačného pohlaví	Přírodověda – stavba lidského těla OSV – sociální rozvoj-poznávací schopnosti-- odlišnosti ve fyzické zdatnosti opačného pohlaví