

Tělesná výchova

4. - 5. ročník

Výstupy	Učivo	Průřezová témata
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • provádí podle pokynů jednoduchá průpravná, napínací a protahovací cvičení, podílí se na jejich realizaci • usiluje o zlepšení úrovně své zdatnosti • uvědomuje si význam pohybu pro zdraví • provádí zdravotně zaměřené činnosti • navrhuje sám posilovací cvičení vedoucí k posílení daných svalových skupin 	Průpravná a kondiční cvičení	Osobnostní a sociální výchova Osobnostní rozvoj - Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena Sociální rozvoj - Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice Morální rozvoj - Řešení problémů a rozhodovací dovednosti
<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje pravidla hygieny a bezpečnosti při sportování • zvládne ošetřit drobná poranění a přivolat pomoc 	Hygiena a bezpečnost	
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá a chápe pravidla sportovních her • reaguje na přestupky proti pravidlům • respektuje individuální možnosti spolužáků i zdravotní handicap • dovede zaznamenávat průběh utkání na počítadle a sledovat časomíru • uplatňuje zásady fair-play jednání • respektuje vyjádření rozhodčího • chápe pojmy závody, soutěže, sportovní utkání <ul style="list-style-type: none"> • spolupracuje • uvědomuje si význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností a herního myšlení 	Sportovní hry	Osobnostní a sociální výchova Osobnostní rozvoj - Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena Sociální rozvoj - Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice Morální rozvoj - Řešení problémů a rozhodovací dovednosti

