

**OSNOVY
VE FYZICKÉM VZDĚLÁVÁNÍ A SPORTU PRO IV TŘÍDU
(VŠEOBECNÉ VZDĚLÁVÁNÍ)**

KRÁTKÁ PREZENTACE UČIVA

Výuka tělesné výchovy a sportu ve IV. Ročníku se nadále zaměřuje na harmonický a udržitelný rozvoj osobnosti studenta a udržování optimálního psycho-fyzického stavu těla a rozvíjení osobních vlastností pro komunikace a sociální integrace.

Vzdělávací cíle osnov ve IV ročníku jsou zaměřeny na:

- obohacení objemu znalostí pro plnější a všestrannější vnímání tělesných cvičení a pro formování a upevňování motorických představ o pohybech;
- zdokonalování motorických znalostí a dovedností a rozvíjení pocitů a vnímání dítěte u prostoru, času a Rychlost;
- komplexní rozvoj motorických vlastností s prioritou rychlostně-silových schopností organismu;
- zvládnutí základních technických prvků a činností týmových sportů basketbal, fotbal a házená;
- stimulační aktivní přístup a intelektuální aktivitu studenta.

Vzdělávací obsah je diferencován podle pohlaví podle specifík studovaného sportu nebo sportovní disciplíny a zajišťuje zařazení do přípravy studentů se speciálními vzdělávacími potřebami. Motorické návyky a dovednosti od předchozí ročníky se nadále procvičují a zdokonalují, přestože nejsou uvedeny na základní škole obsah. Osvojování teoretických znalostí probíhá souběžně s ovládnutím motoriky. Plánování vzdělávacích aktivit, aby bylo zajištěno, že implementace osnov je prováděna v souladu s posloupností fáze výcviku a zohlednění specifických a typických pro region klimatických podmínek.

Stránka 2

OČEKÁVANÉ VÝSLEDKY UČENÍ NA KONCI TŘÍDY

OBLASTI KOMPETENCE

ZNALOSTI, DOVEDNOSTI, POSTOJI

POVINNÉ OBLASTI VÝCVIKU OBSAHU

Atletika

Aplikuje základní motorické dovednosti a návyky související s běžeckým me vzdáleností. Hodí malou pevnou kouli na cíl. Provede skok do dálky s dvě stopy mimo místo. Provede skok do výšky s jednou a dvěma nohami. Má potřebnou úroveň fyzické kapacity.

Podle toho provádí chůzi a běh nebo motorické aktivity s pohybem individuální možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

Gymnastika

Vystupuje samostatně, samostatně a v kombinaci obecného vývoje, vojenské gymnastická cvičení. Provádí „Dunajský tanec“ a lidový tanec / tanec, specifické pro daný region.

Provádí cvičení, komplexy a kombinace podle individuální možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

Sportovní hry

Provádí základní technické úkony s míčem přivázaným k týmu sporty - basketbal, fotbal a házená.

Provádí prvky technických akcí s míčem nebo prvky z nich podle individuálních možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

Stránka 3

ELEKTRICKÉ OBLASTI VÝCVIKU OBSAHU

Plavání, vodní sporty

Rozpoznává nebezpečí v různých nádržích. Zná základní dovednosti pro svépomocí a pomoci ve vodním prostředí.

Podle toho provádí cvičení a kombinace ve vodním prostředí individuální možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

Cestovní ruch, orientační běh, zimní sporty

Pohybuje se po různém terénu v parku / v nižších částech hory. Využívá turistické dovednosti při hrách v přírodě. Aplikuje pravidla na postupy otužování a etické chování v horách. Hraje a provádí opatření na ochranu přírody. Tiskne na hlavní mapu turistické symboly a značky. Používá navigační dovednosti ve hrách mezi Příroda.

V souladu s tím provádí činnosti nebo prvky horského vybavení individuální možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

Je nutné zvládnout učivo atletiky, gymnastiky a sportovních her. Ze způsobilých oblastí učební obsah alespoň jednoho sportu nebo jedné motoricko-kognitivní aktivity.

Volbu druhu sportu / motoricko-kognitivní aktivity provádí učitel tělesné výchovy a sportu a vedení školy podle kvalifikace, zájmů studentů, podmínek, možností a tradic škola.

Jako třídy se realizuje výcvik v plavání a vodních sportech a v turistice, orientačním běhu a zimních sportech plán lze seskupit podle modelových charakteristik sportu nebo sportovní disciplíny.

Stránka 4

VZDĚLÁVACÍ OBSAH

Témata	Kompetence podle očekávání výcvik	Nov
POVINNÉ OBLASTI VÝCVIKU OBSAHU		
Atletika		
Běh		
<ul style="list-style-type: none">· Běh na střední vzdálenosti- Vysoký start- Uběhnutí vzdálenosti- Dokončení	Zná, popisuje a provádí i běh bez přestávky 5-8 min. Ukazuje udržitelnou koordinaci pohyby a dýchání při ujetí vzdálenosti. Provádí vysoký start a cíl a aplikuje je v štafetové, mobilní a sportovně-přípravné hry.	· Rovn běh.
Skákání		
<ul style="list-style-type: none">· Skok do dálky- Posílení- Odskočit- Fáze létání- Přistání	Provádí skok do dálky. Ukazuje koordinaci pohyby a správné držení těla při posilování, odrazu, fáze letu a přistání. Aplikuje běh, skákání a házení v relé, mobilní a sportovní tréninkové hry.	
Házení		
<ul style="list-style-type: none">· Házení malé pevné koule- Křížový krok"Whiplash."	Provádí hod malou pevnou koulí o délce s cross step and whip swing. Aplikuje běh, skákání a házení v relé, mobilní a sportovní tréninkové hry.	· Whipl
Činnosti AFV: Provádí chůzi a běh	Provádí motorické akce podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením.	
Fyzická kapacita	Dosahuje průměrné úrovně stavu fyzického způsobilost k právním úkonům, měřeno pro příslušný věk a pohlaví. Má celkovou fyzickou zdatnost a komplex rozvoj motoriky.	
Gymnastika		
Základní gymnastika		
<ul style="list-style-type: none">· Bojová cvičení- Obrázek pochod· Obecná vývojová cvičení pro posilování muskuloskeletálního systému	Provádí diagonální pochod, úhoř, spirálu centrum. Provádí cvičení pro správné držení těla a pro prevence deformit páteře a plochých nohou.	· „Úhoř · Spirál:
<hr/>		
Činnosti AFV: Obecná vývojová cvičení pro správné držení těla. Obecná vývojová cvičení s nápravná povaha	Provádí motorické akce podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením.	
Gymnastika		
Cvičení na zemi		
<ul style="list-style-type: none">· Orb - druh· Most z týlního lože a otočení o 180 ° na stupnice pro podporu kolien	Provádí kouli z a do jiného výstupu a konce ustanovení.	
Závěsná / gymnastická cvičení na zed'	Zná, popisuje a provádí můstek z týlní nohy a inverze na 180 °.	
<ul style="list-style-type: none">· Podpěra, podpora· Houpačky na podporu· Houpající se odraz z výšky a opory	Při kreativitě používá typy výšek, houpaček a podpory kombinace.	
Tlumená / gymnastická cvičení lavice	Dodržuje pravidla, aby se zabránilo zranění gymnastické vybavení a asistence.	· Odraz · Rainbc
<ul style="list-style-type: none">· 180 ° inverze· Rovnovážná cvičení· Stupnice podpory kolien		
Podpora skoků		
<ul style="list-style-type: none">· Skočte na komodu - skočte do dřepu nebo natažená složená opora a odraz „Natažené“ nebo „Duha“		
· Lidové tance a tance	Zná, popisuje a provádí taneční kroky a tanec pohyby „dunajského tance“. Použijte taneční kroky a	· „Duna

: „Dunajský tanec“

„Dunajský tanec“ – tanec, specifický pro daný region

.Aktivity AFV:

„Dunajský tanec“

Sportovní hry

Basketball

- Základní technické úkony
- Základní postavení, rozjezd, zastavení,

sdílí taneční zážitky s hudebním doprovodem.

Provádí motorické akce podle jednotlivce
možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

Provádí basketbalové běhy se změnou tempa a
směr. Jednobodové a dvoutaktní brzdění. Přední a
otočení zpět a zaujmutí pozice. Aplikuje podání
a lov ve štafetových a sportovně-přípravných hrách.

. ve stoje
. Otočn

Stránka 6

- běh, otáčení
- Lov a krmení jednou a dvěma rukama
- Vedení míče
- Fotografování z místa a v pohybu
- Studium pravidel

Provádí základní technické taktické dovednosti v
soutěže mini basketbalu.

Provádí motorické akce podle jednotlivce
možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

Činnosti AFV:

Individuální technické taktické dovednosti

Fotbal

- Základní technické úkony
- Startování, běh se změnou směru,
odskočit
- Přihrávání a zvládnutí míče
- Přihrávání a zastavování míče horní částí
část chodidla
- Žonglování s vizuální kontrolou
- Trefování valící se koule
- Skupinové akce
- Interakce v numerické rovnosti
4 + 1/4 + 1

Provádí a aplikuje hlavní technické úkony -
zastavení a průjezd bez a s vizuální kontrolou a
žonglování.
Reprodukuje klepání na dveře zblízka.
Aplikuje technické a taktické dovednosti ve štafetách a sportech
přípravné hry.
Aplikuje technické akce v mini soutěžích -
Fotbal.
Zná pravidla, porušení a konkrétní koncepty.

. Poruše
(fau
. Přímý

Činnosti AFV:

Startování, běh, míjení, žonglování, kopání

Házená

- Základní technické úkony
- Chytání valící se koule
- Po třech krocích projděte přes rameno
- Střelba s dlouhým odrazem
- Skupinové akce

Provádí motorické akce podle jednotlivce
možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

Provádí vedení míče se změnou tempa a rytmu
s vizuální kontrolou i bez ní.
Provádí podávání na střední vzdálenost a
pohybující se krmivo.
Provádí a aplikuje hlavní technické úkony -
lov a krmení. Vyberte si čas a místo, kde budete střílet
dveře na blízko.
Využívá základní technické úkony v relé a
sportovní a přípravné hry.
Reprodukuje jednotlivé taktické akce a
skupinové interakce v miniházenkářských soutěžích.

. Odraz
v dě

Stránka 7

Činnosti AFV:

Individuální technické úkony

ELEKTRICKÉ OBLASTI VÝCVIKU OBSAHU

Plavání, vodní sporty

Plavání

- Technika stylu prsou
- Bezpečnost při používání plavidel

Provádí motorické akce podle jednotlivce
možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

Používá cvičení ke studiu pohybů nohou
styl prsa s pevnou, pohyblivou podporou a bez podpory.
Cvičení ke studiu pohybů poprsí paží
pevná, pohyblivá podpora a bez podpory.

. Prsa.
. Záchr:
vesta

<ul style="list-style-type: none"> Poskytování pomoci v případě vodních nehod <p>Činnosti AFV: Cvičení pro zvládnutí pohybů styl prsa. Bezpečnost v případě vodních nehod</p> <p>Cestovní ruch, orientační běh, zimní sporty</p> <ul style="list-style-type: none"> - Turistický přechod - Pohybová technika - Postupy kalení - Ochrana přírody <p>Činnosti AFV: Turistická vycházka, otužovací procedury, nebezpečí v přírodě</p> <p>Orientační běh</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orientace podle lineárních orientačních bodů v park <p>Činnosti AFV: Cvičení a hry v přírodě</p>	<p>Uvědomuje si potřebu využít zbranu Věsta a jako správně používá. Zná základní pravidla pro poskytování pomoci.</p> <p>Provádí motorické akce podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením. Pohybuje se po různých terénech 30-40 minut s přestávkami v parku / v nižších částech hory. Využívá turistické dovednosti při hrách v přírodě. Aplikuje pravidla pro postupy kalení a eticky chování v horách. Reprodukují a implementuje opatření pro ochrana přírody.</p> <p>Provádí motorické akce podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením. Zobrazuje na mapě základní turistické symboly a značky. Využívá dovednosti pro orientační běh ve hrách v přírodě.</p> <p>Provádí motorické akce podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením.</p>	<p>. Lineár</p>
---	--	-----------------

DOPORUČENÉ PERCENTAČNÍ ROZDĚLENÍ POVINNÝCH LEKCÍ NA ROK

Roční počet hodin studia předmětu ve IV ročníku - 85 hodin

- pro studium povinných oblastí vzdělávacího obsahu - 75%;
- pro studium volitelných oblastí obsahu studia - 25%.

Osvojit si nové znalosti a motoriku	47%
Aplikovat studovaný obsah učení v herní aktivitě	29%
Rozvíjet motorické dovednosti	18%
Pro kontrolu a hodnocení fyzické kapacity	6%

ZVLÁŠTNÍ METODY A FORMY PRO HODNOCENÍ ÚSPĚCHŮ STUDENTŮ

Nejméně tři průběžné hodnocení z praktických testů pro každý akademický termín v souladu s sled fází výcviku v motoricko-kognitivní činnosti, které zahrnují a teoretické znalosti a právní stát	50%
Pro kontrolu a hodnocení fyzické kapacity hodnocení na začátku a na konci školního roku s přihlédnutím k individuálnímu růstu úspěchů	25%
Hodnocení z jiných účastí (práce ve třídě, poskytování pomoci, samostatná práce, účast na sportovních soutěžích, účast)	25%

Stanovení a měření dosažených výsledků školení pro osvojení znalostí, motoriky, návyků a činností jsou hodnoceny podle kritérií stanovených na začátku školního roku učitelem. Jsou organizovány praktické zkoušky jako individuální nebo skupinové průběžné testy. Ústní výsledky jsou individuální a student dává rozhodnutí a odpovědi individuálně kladených otázek nebo úkolů.

Technický výkon motorických akcí a jejich aplikace, kvantitativní výsledek v měřitelných fyzikálních cvičení a teoretické znalosti jsou povinnými prvky hodnocení kvality učitele.

Úroveň fyzické kapacity je hodnocena prostřednictvím systému pro řízení a hodnocení fyzické kapacity studentů. Systém neobsahuje testy a standardy pro studenty se speciálními vzdělávacími potřebami

hodnoceny v souladu s jejich individuálním růstem při dosahování příslušné motorické aktivity.

Studenti uvolnili ze zdravotních důvodů v období studia motorických znalostí, dovedností a návyky a po dobu, která neumožňuje umístění minimálního počtu aktuálních hodnocení.

Žáci, kteří byli ze zdravotních důvodů dlouhodobě uvolněni ze cvičení, sportu, turistika nebo fitness.

ČINNOSTI A PŘÍČINY - UČEBNÍ VZTAHY

<i>Klíčové kompetence</i>	<i>Činnosti a interdisciplinární vazby</i>
<p>1. Komunikace v rodném jazyce</p> <p>2. Komunikace v cizích jazycích</p> <p>3. Matematická kompetence a klíčové kompetence v přírodní vědy a technologie</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Použití převyprávění k přenosu faktu souvisejícího s textem zdravý životní styl . ✓ Používání termínů a pojmů v cizím jazyce. ✓ Využití znalostí některých základních životních procesů - jídlo, dýchání a další. ✓ Používání příkladů zdravého stravování a zdravého života. ✓ Znalost způsobů, jak chránit vlastní zdraví. ✓ Porozumění škodlivým účinkům nikotinu a alkoholu. ✓ Pojmenování lidských činností vedoucích k nerovnováze v přírody a opatření k její ochraně. ✓ Modelování praktických situací pomocí čísel a geometrických obrazců.
<p>4. Digitální kompetence</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Použití ICT k ilustraci obsahu učení. ✓ Používání informačních technologií k hledání a hledání potřebné informace týkající se tělesné výchovy a sportu.
<p>5. Učební dovednosti</p> <p>6. Veřejné a občanské kompetencí</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Stimulace aktivního přístupu a intelektuální aktivity studenta. ✓ Účast na skupinových motorických aktivitách. Poslechněte si další názory na řešení aktuálních problémů souvisejících se sportovními aktivitami. ✓ Vytvořte si vlastní identitu (najděte si své místo) v aktivním sportovní aktivitě. ✓ Respektování práv a povinností účastníků her a sportovních aktivit. ✓ Setkání se sportovci a trenéry. ✓ Projev iniciativy při nabízení her a pohybů.
<p>7. Iniciativa a podnikání</p>	

<p>8. Kulturní znalosti a kreativita vystoupení</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rozvoj metrytmického smyslu. ✓ Motorické improvizace. ✓ Aplikace prvků hudby a pohybu, rytmu a tance, tance a divadla hry ve fyzické aktivitě.
<p>9. Dovednosti k podpoře udržitelný rozvoj a zdravý životní styl</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Posílení zdraví a psycho-fyzické kondice. ✓ Komplexní a harmonický rozvoj motoriky. ✓ Znalost pravidel pro ochranu osobního zdraví a zdraví ostatních. ✓ Stimulace biologické potřeby fyzické aktivity a her. ✓ Zlepšení odporových sil proti škodlivým vlivům prostředí Středa. ✓ Začlenění studentů se speciálními vzdělávacími potřebami. ✓ Rozpoznávání nebezpečí v přírodním a vzdělávacím prostředí. ✓ Organizování a provádění sportovních aktivit.

