

### TVM 4. ročník požadavky

Doplňování portfolia metodickými výstupy.

Vedení rozcvičení (hra na zahřátí cca 2-3 minuty, dynamické rozcvičení 2–4 minuty, **oprava chyb u ostatních žáků**, důraz na správné názvosloví, zařadit základy anatomie pohybu)

Vedení závěrečného strečinku (výběr cviků vzhledem k obsahu, předvést správné provedení, cílová svalová oblast/část/sval/skupina svalů, 3–5 minut, minimálně 3–4 cviky, oprava chyb u ostatních žáků, důraz na správné názvosloví, zařadit základy anatomie pohybu).

Rozcvičku i závěrečný strečink vede jedna a tatáž žákyně.

Metodické výstupy (stručná charakteristika sportu, nebo činnosti, předvedení ukázky, provedené cvičenců metodickou řadou, oprava chyb, minimálně 10 – maximálně 20 minut) (hodnocení kvality obsahu, ústní projev – odbornost, srozumitelnost a jasnost, případná dopomoc a záchrana) (žák provádí výstup zcela samostatně).

U každého sportu znát základní pravidla a charakteristiku.

#### Dovednostní požadavky

##### Volejbal

- Prsty – přihrávka ve dvojici přes síť 16 x
- bagr 8x:
- spodní podání 6x
- (vrchní podání dle úrovně žákyň).

##### Basketbal

- driblink – slalom (hodnotí se hlavně správná technika)
- dvojtakt – po driblinku slalom: správný krokový rytmus, práce paží, správná technika provedení, letová fáze)

##### Florbal

- hodnotí se hra

##### Fotbal

- hodnotí se hra

##### Gymnastika

- Sestava akrobacie (minimálně 9 prvků, hodnotíme návaznost prvků a správnost jejich provedení): 1 kotoul vpřed, kotoul vzad, + 1x modifikace kotoulu, svička, váha předklonmo, skoky – dálkový, nůžkový, „čertík“, stoj na rukách do kotoulu. Prvky musí vyjít minimálně na tři délky koberce.

##### Zdatnostní testy

- Počet přeskoků přes švihadlo za minutu (možnost přinést vlastní švihadlo)
- Skok z místa
- Výdrž v prkně – „plank“
- Test flexibility

##### Portfolio

Portfolio obsahuje:

- 1, 2 a 3 ročník + ML se všemi metodickými výstupy (viz témata).