

## Tělesná výchova

Ročník: 5.

Očekávané výstupy z RVP ZV	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<p>Žák: Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti. <b>TV-5-1-01</b></p> <p>Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením. <b>TV-5-1-02</b></p> <p>Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti. <b>TV-5-1-01</b></p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zná základní způsoby rozvoje kondičních a koordinačních předpokladů, snaží se s pomocí učitele o zvyšování jejich úrovně (strečinková cvičení, rychlostně silová cvičení, vytrvalostní cvičení – 5-10 min., cvičení kompenzační, cvičení pro pevné držení těla</li> <li>- ví, že vhodný pohyb pomáhá ke zdravému způsobu života, rozvoji kostí, srdeční činnosti, svalů, plic aj.</li> <li>- uvědomuje si různé funkce pohybu a využívá je v denním režimu</li> <li>- uvědomuje si význam přípravy organismu před cvičením</li> <li>- osvojí si jednoduché strečinkové činnosti</li> </ul>	<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ Zdravotně zaměřené činnosti správné držení těla, správné zvedání zátěže, průpravná, relaxační a zdravotně zaměřená cvičení a jejich využití</p> <p>Význam pohybu pro zdraví: pohybový režim žáka, délka a intenzita pohybu</p> <p>Příprava organismu před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení</p>	<p>OSV – cvičení sebekontroly, sebeovládání, regulace vlastního jednání a prožívání, vůle, stanovování cílů a kroků k jejich dosažení (Seberegulace a sebekontrola)</p>

# Tělesná výchova

Ročník: 5.

Očekávané výstupy z RVP ZV	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<p>Žák: Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením. <b>TV-5-1-02</b></p> <p>Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka. <b>TV-5-1-04</b></p> <p>Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka. <b>TV-5-1-04</b></p> <p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her. <b>TV-5-1-03</b></p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zná několik základních cviků z každé osvojované oblasti (rychlostně silová cvičení, vytrvalostní cvičení, dechová cvičení, cvičení pro kloubní pohyblivost, cvičení kompenzační)</li> <li>- rozliší vhodná a nevhodná prostředí pro TV a sport</li> <li>- dbá na osobní hygienu při různých pohybových aktivitách</li> <li>- dodržuje bezpečnost i v jiných prostorách (bazény)</li> <li>- zná význam přípravy organismu před cvičením</li> <li>- vždy dodržuje bezpečnostní pokyny při jakékoliv sportovní činnosti</li> <li>- zná minimálně 10 různých pohybových her a ví, jaké je jejich zaměření</li> </ul>	<p>Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</p> <p>Hygiena při TV, hygiena pohybových činností a cvič. Prostorů, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity</p> <p>Bezpečnost při pohybových činnostech bezpečnost cvičebního prostoru, v šatnách, bezpečnost při přípravě a ukládání náčiní, náradí a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV</p> <p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p>	

Očekávané výstupy z RVP ZV	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dovede samostatně vytvářet různé variace pohybových her</li> <li>- umí pohybem vyjádřit náladu, bytost, předmět</li> <li>- akrobacie: <ul style="list-style-type: none"> <li>- předvede pády vzad a stranou</li> <li>- předvede kotoul vpřed a vzad</li> <li>- předvede stoj na ruce s pomocí učitele</li> </ul> </li> <li>- přeskok: <ul style="list-style-type: none"> <li>- provede rozběh a odraz z můstku snožmo</li> <li>- provede průvlek přes 3-4 díly švédské bedny</li> <li>- provede roznožku a skrčku přes kozu našir</li> </ul> </li> <li>- hrazda (rozšiřující učivo) <ul style="list-style-type: none"> <li>- samostatně provede shyb stojmo - odrazem přešvih do vzporu vzad stojmo – stoj a shyb stojmo - svis závěsem v podkolení – stoj</li> </ul> </li> <li>- kladina: <ul style="list-style-type: none"> <li>- přejde kladinu bez dopomoci</li> </ul> </li> <li>- šplh: <ul style="list-style-type: none"> <li>- vyšplhá 3 m na tyči</li> </ul> </li> </ul>	<p>Základy gymnastiky Průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a nářadím odpovídajícím velikostí a hmotností</p>	

# Tělesná výchova

Ročník: 5.

Očekávané výstupy z RVP ZV	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<p>Žák: Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti. <b>TV-5-1-01</b></p> <p>Aktivně vnímá hudební doprovod, reaguje na změny tempa, rytmu, tělem vyjádří hudební melodii, vnímá a vyjadřuje hudební frázování. <b>TPV-3-1-07</b></p> <p>Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti. <b>TV-5-1-01</b></p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pod vedením učitele přesně opakuje cviky</li> <li>- po předvedení opakuje krok přísunný, poskočný, přeměnný, cval; krok polkový a valčíkový</li> <li>- zatancuje mazurku a polku</li> </ul> <p>- běh:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- předvede běžeckou abecedu (lifting, skiping, zakopávání)</li> <li>- na povely odstartuje z polovysokého a nízkého startu</li> <li>- nastaví si startovní blok</li> <li>- naučí se povelům pro start</li> </ul> <p>- skok daleký:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- skočí do dálky po rozběhu a odrazu z jedné nohy (odraz od prkna)</li> <li>- podle pokynů učitele si dovede rozměřit rozběh</li> <li>- umí provést úpravu doskočiště</li> </ul>	<p>Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti Kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičkým doprovodem Základy estet. pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance</p> <p>Základy atletiky Rychlý běh, vytrvalostní běh, skok do dálky, hod míčkem</p>	

**Tělesná výchova****Ročník: 5.**

Očekávané výstupy z RVP ZV	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- hod:<ul style="list-style-type: none"><li>- odhodí míček z rozběhu i bez rozběhu ze správného odhodového místa</li></ul></li><li>- přihraje vnitřním nártem, proběhne slalom s míčem</li><li>- spolupracuje se svými spoluhráči při hře</li><li>- ovládá základní pravidla minifotbalu</li><li>- chytá míč "do košíčku", odhazuje míč jednou rukou</li><li>- přehodí hřiště přihrávkou jednou rukou</li><li>- spolupracuje se svými spoluhráči při hře</li><li>- ovládá pravidla vybíjené</li></ul>	<p>Základy sportovních her Manipulace s míčem, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů minifotbal</p> <p>vybíjená</p>	

# Tělesná výchova

**Ročník: 5.**

[illegible]

# Tělesná výchova

Ročník: 5.

Očekávané výstupy z RVP ZV	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<p>Žák: Zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování <b>ZTV-5-1-01</b></p> <p>Zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele <b>ZTV-5-1-02</b></p> <p>Upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením <b>ZTV-5-1-03</b></p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení</li> <li>- zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitu při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti</li> </ul>	<p>Měření a posuzování pohybových dovedností: měření výkonu, základní pohybové testy</p> <p>VŠEOBECNĚ ROZVÍJEJÍCÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI Pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV</p> <p>SPECIÁLNÍ CVIČENÍ Základy speciálních cvičení ČINNOSTI A INFORMACE PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ</p> <p>Pohybový režim, vhodné oblečení a obutí pro TV, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitu při cvičení</p>	