

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. TV-5-1-01</p> <p>Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením. TV-5-1-02</p> <p>Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti. TV-5-1-01</p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 - ví, že vhodný pohyb pomáhá ke zdravému způsobu života, rozvoji kostí, srdeční činnosti, svalů, plic aj. - uvědomuje si různé funkce pohybu a využívá je v denním režimu - uvědomuje si význam přípravy organismu před cvičením - osvojí si jednoduché strečinkové činnosti 	<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. TV-5-1-02</p> <p>Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka. TV-5-1-04</p> <p>Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka. TV-5-1-04</p> <p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her. TV-5-1-03</p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zná několik základních cviků z každé osvojované oblasti (rychlostně silová cvičení, vytrvalostní cvičení, dechová cvičení, cvičení pro kloubní pohyblivost, cvičení kompenzační) - rozliší vhodná a nevhodná prostředí pro TV a sport - dbá na osobní hygienu při různých pohybových aktivitách - dodržuje bezpečnost i v jiných prostorách (bazény) - zná význam přípravy organismu před cvičením - vždy dodržuje bezpečnostní pokyny při jakékoliv sportovní činnosti - zná minimálně 10 různých pohybových her a ví, jaké je jejich zaměření 	<p>Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</p> <p>Hygiena při TV, hygiena pohybových činností a cvič. Prostředí, 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"> - dovede samostatně vytvářet různé variace pohybových her - umí pohybem vyjádřit náladu, bytost, předmět - akrobacie: <ul style="list-style-type: none"> - předvede pády vzad a stranou - předvede kotoul vpřed a vzad - předvede stoj na ruce s pomocí učitele - přeskok: <ul style="list-style-type: none"> - provede rozběh a odraz z můstku snožmo - provede průvlek přes 3-4 díly švédské bedny - provede roznožku a skrčku přes kozu našir - hrazda (rozšiřující učivo) <ul style="list-style-type: none"> - samostatně provede shyb stojmo - odrazem přešvih do vzporu vzad stojmo – stoj a shyb stojmo - svis závěsem v podkolení – stoj - kladina: <ul style="list-style-type: none"> - přejde kladinu bez dopomoci - šplh: <ul style="list-style-type: none"> - vyšplhá 3 m na tyči 	<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. TV-5-1-01</p> <p>Aktivně vnímá hudební doprovod, reaguje na změny tempa, rytmu, tělem vyjádří hudební melodii, vnímá a vyjadřuje hudební frázování. TPV-3-1-07</p> <p>Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti. TV-5-1-01</p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pod vedením učitele přesně opakuje cviky - po předvedení opakuje krok přísunný, poskočný, přeměnný, cval; krok polkový a valčíkový - zatancuje mazurku a polku <p>- běh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - předvede běžeckou abecedu (lifting, skiping, zakopávání) - na povely odstartuje z polovysokého a nízkého startu - nastaví si startovní blok - naučí se povelům pro start <p>- skok daleký:</p> <ul style="list-style-type: none"> - skočí do dálky po rozběhu a odrazu z jedné nohy (odraz od prkna) - podle pokynů učitele si dovede rozměřit rozběh - umí provést úpravu doskočiště 	<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">- hod:<ul style="list-style-type: none">- odhodí míček z rozběhu i bez rozběhu ze správného odhodového místa- přihraje vnitřním nártem, proběhne slalom s míčem- spolupracuje se svými spoluhráči při hře- ovládá základní pravidla minifotbalu- chytá míč "do košíčku", odhazuje míč jednou rukou- přehodí hřiště přihrávkou jednou rukou- spolupracuje se svými spoluhráči při hře- ovládá pravidla vybíjené	<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.

Očekávané výstupy z RVP ZV	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<p>Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka. TV-5-1-04</p> <p>Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace. TV-5-1-10</p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - používá správné držení míče (oběma rukama) - předvede základní hráčský postoj a obrátku s míčem - přihrává obouruč i jednoruč trčením a o zem - dribluje na místě a za pohybu - spolupracuje se spoluhráči při hře - ovládá základní pravidla minibasketbalu <ul style="list-style-type: none"> - splývá, dýchá do vody - ovládá jeden plavecký způsob - pády a skoky z nízkých poloh - plavání úseku od 10 – 100 m <ul style="list-style-type: none"> - umí vyhledat informace o pohybových činnostech 	<p>Minibasketbal</p> <p>Plavání (základní plavecký výcvik) – hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika)</p> <p>Zdroje informací o pohybových činnostech</p>	

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 ZTV-5-1-01</p> <p>Zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele ZTV-5-1-02</p> <p>Upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením ZTV-5-1-03</p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení - zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitu při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti 	<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>	