

Tělesná výchova – 5. ročník

Tělesná výchova						5. ročník
Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Strategické postupy školy k rozvoji KK	Evaluační výstupy	Časové období	Poznámky
Činnosti ovlivňující zdraví						
➤ žák respektuje bezpečnost, předchází úrazům, přivolá první pomoc	• bezpečnost, hygiena, seznámení s prostory tělocvičny, první pomoc			• dodržuje stanovená pravidla bezpečnosti		
➤ podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; ➤ zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy ➤ orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách	• rozvoj zdatnosti, dovednosti • regenerace • kompenzace jednostranného zatížení • společné soutěživé hry			• projevuje radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti, respektuje zdravotní handicap, zná význam sportování pro zdraví, dokáže objektivně zhodnotit svůj výkon, porovnat ho s předchozími výsledky, dovede získat informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích		
➤ zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením	• relaxační cvičení • kondiční cvičení s hudebním nebo rytmickým doprovodem • vyrovnávací cvičení – přetahy, přetlaky			• podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, dbá na správné držení těla a správné dýchání, zná kompenzační a relaxační cviky, uplatňuje zásady pohybové hygieny		

Tělesná výchova						5. ročník
Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Strategické postupy školy k rozvoji KK	Evaluační výstupy	Časové období	Poznámky
Činnosti podporující pohybové učení						
➤ uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka	získávání znalostí o správné výživě, vlivu kouření, alkoholu, drog, poskytnutí první pomoci hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, bezpečnost při pohybových činnostech			dodržuje pravidla bezpečnosti, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka, zná a reaguje na smluvené povely, používá vhodné sportovní oblečení a obuv		
➤ jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti	hry pro zdokonalení pohybových dovedností využití přírodního prostředí pro pohybové hry rozvoj pohybových her podle zkušeností a zájmu žáků			zhodnotí sportovní výkon spolužáka, povzbudí ho ve sportovní činnosti vybere pohybovou činnost pro spolužáky, posoudí její vhodnost		
- jedná v duchu fair play - dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje - respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví a handicap	- základní role ve hře - pravidla zjednodušených sportovních her (miniher) - základní spolupráce ve hře - základní organizace utkání (losování, zahájení, počítání skóre, ukončení)	OSV Sociální rozvoj Komunikace - dovednosti komunikační obrany proti agresí a manipulaci ✓ Komunikace ve skupině, vyjednávání, pozitivní komunikace ✓ Řešení konfliktů - pravidla		spolupracuje při týmových a pohybových činnostech, umí přihrávky, driblíng, učí se ovládat hru s basketbalovým míčem, nacvičuje střelbu na koš, zná pravidla malé kopané, florbalu, miniházení, miniodbýjené a minikošíkové zná cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti, umí se dohodnout na spolupráci a taktice, pozná a označí přestupky proti pravidlům a je si vědom následků pro sebe i družstvo		

Tělesná výchova						5. ročník
Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Strategické postupy školy k rozvoji KK	Evaluační výstupy	Časové období	Poznámky
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností						
➤ užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu ;popisu cvičení	• cvičení pořadová, základní tělocvičné názvosloví • gymnastika – kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou (s dopomocí), jednoduchá sestava, smluvené signály			• zvládne cvičení na žíněnce – napojované kotouly, kotouly vpřed a vzad, stoj na hlavě, prování přitahování do výše čela na hrazdě, umí správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na koze – roznožka, výskok do kleku a dřepu, provádí cvičení na švédské bedně, zdokonaluje se ve cvičení na ostatním nářadí – žebřiny, lavičky, provádí kondiční cvičení s plnými míči		
➤ změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky	• atletika – základní běžecká technika, práce nohou a paží • správné dýchání • nízký, polovysoký start • rychlý běh na 30 m • vytrvalý běh do 1 000 m • běh v terénu do 15 min • skok do dálky, hod míčkem na cíl (z místa) • z rozběhu			• zná techniku hodů kriketovým míčkem, zná princip štafetového běhu, uběhne 400 m a 800 m, umí skákat do dálky, zná taktiku při běhu – k metě, sprintu, vytrvalostního běhu, při běhu terénem s překážkami, nacvičí správnou techniku skoku z místa		