

**Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**  
**Vyučovací předmět: Tělesná výchova**  
 Ročník : 5.

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</b></li> <li>▪ <b>užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</b></li> </ul>	<p>Průpravná cvičení, správné držení těla v klidu a v pohybu, volný sportovní pohyb, honičky, štafetové hry ( závody družstev), význam přípravy organismu před cvičením, hygiena v TV, bezpečnost při pohyb. činnostech, komunikace v TV – zákl. tělocvičné názvosloví a signály</p>	<p>č.5 Enviromentální– vztah člověka k prostředí: výchova prostředí a zdraví</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</b></li> </ul>	<p>Rozvíjení nervosvalové koordinace, drobné závodivé hry, základní organizační činnosti na smluvené povely a signály</p>	<p>OSV – osobnostní rozvoj</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- seberegulace</li> <li>- sebeorganizace</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohyb. činnostech jiné pohlaví</b></li> </ul>	<p>Koordinace pohybu a dýchání, sportovní hry podle pravidel, cvičení v nástupovém a pochodovém tvaru, základní technika jednotlivých cviků, akrobatické cvičení - základy gymnastiky</p> <p>Základy sportovních her, míčové hry, osobní hygiena při různých pohybových aktivitách, úpolové hry ( přetahy a přetlaky)</p> <p>Vnímání hudebního nebo rytmického doprovodu při cvičení, základy gymnastiky                      Dopomoc a ochrana před úrazem</p>	<p>č.4 Multikulturní výchova – Lidské vztahy ( tolerance, empatie solidarita)</p>	

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> <li>orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace</li> <li>podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti</li> <li>zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy</li> <li>jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</li> <li>zařazuje do pohyb. režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastnímu svalovému oslabení</li> </ul>	<p><b>Turistika a pobyt v přírodě – teoretická příprava /chůze v terénu, táboření, ochrana přírody, přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla/</b></p> <p>Rozvíjení typické zdatnosti a obratnosti, překážkové dráhy</p> <p>Přípravné sportovní hry, spolupráce při hře, kolektivní míčové hry - vhodné obutí a oblečení - pohyb. tvořivost</p> <p>Pohyb s náradím, individuální herní činnost jednotlivce - zdravotně zaměřené činnosti - kompenzační a relaxační cviky, význam pohybu pro zdraví</p>	<p>OSV – Osobnostní rozvoj - Psychohygiena ( dovednosti pro pozitivní ladění mysli a dobrý vztah k sobě samému), radost z pohybu</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</li> </ul>	<p>- pohybové hry - atletické dovednosti - závodivé hry</p>		

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích Vytváří varianty osvojených pohybových her Rozvíjí pohybové schopnosti a motorickým učením si osvojuje specifické pohybové dovednosti Je si vědom porušením pravidel a následků pro sebe a družstvo</li> <li>▪ <b>zvládá základní techniku speciálních cvičení, koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele podle pokynů učitele</b></li> <li>▪ <b>upozorní samostatně na činnosti(prostředí), které, jsou v rozporu s jeho oslabením</b></li> </ul>	<p>- sport. míč. hry</p> <p>Základy sportovních her – národní házená Činnosti rozvíjející obratnost, pohyblivost a rozvoj kondičních schopností. Pravidla, taktická příprava. Správné technické provedení hodů jednoruč vrchem a různé modifikace hodů pro rozvoj obratnosti, kompenzace zatížení jednotlivých svalových partií. Střelba na bránu, specifický pohyb obránců po brankovišti, výcvik brankáře. Hra jeden na jednoho (střelba z výskoku, rychlá změna směru, uvolnění hráče bez míče. Hra dva na dva.Hra.</p> <p>Základy speciálních cvičení – základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení</p> <p>Pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení</p>		

<b>Výstup</b>	<b>Učivo</b>	<b>Průřezová témata, mezipředmětové vztahy</b>	<b>Poznámky</b>
---------------	--------------	--	-----------------