

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

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy	Poznámky
<p>– dodržuje základní pravidla bezpečného chování při TV, zná vhodné oblečení a obutí pro TV</p> <p>– zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění, zná základní pravidla první pomoci</p> <p>– podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</p> <p>– zvládne základní kroky lidových tanců, dbá na správné držení těla, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti, zná relaxační a kompenzační cviky, při pohybových činnostech respektuje opačné pohlaví</p> <p>– naplánuje a zrealizuje rozevčičku pro celou skupinu s ohledem na další zátěž, po zátěži se umí zklidnit a vydýchat</p> <p>– cvičí podle jednoduchého nákresu</p> <p>– zná a používá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného náradí a náčiní, zná pojmy z pravidel sportů a soutěží a správně na ně reaguje</p>	<p>základní pravidla chování a jednání v prostředí sportovišť</p> <p>bezpečnost při sportování první pomoc</p> <p>cvičení během dne, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, základy estetického pohybu</p> <p>Sexuální výchova</p> <p>organizace prostoru a zátěže</p> <p>příprava na zátěž – rozcvička</p> <p>protahování, vydýchání a uvolnění po zátěži</p> <p>tělocvičné pojmy – komunikace v TV</p>	<p>PŘ – význam zdraví</p> <p>OSV – psychohygiena</p> <p>– kooperace a kompetice</p>	

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

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy	Poznámky
<p>– zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy, zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka, je schopen spolupráce ve skupině</p> <p>– překoná překážky, dodržuje pravidla fair-play, sestaví jednoduchou dráhu s využitím tělocvičného náradí a náčiní</p> <p>– zvládne cvičení na žíněnce, správně technicky ovládá kotoul vpřed, vzad, vytváří krátké sestavy</p> <p>– udrží rovnováhu, přejde přes celou kladinu, ovládá techniku přeskočení skrčkou přes kozu, roznožku, výskok do kleku a dřepu, zdokonaluje se ve cvičení na ostatním náradí – žebřiny, lavičky apod.</p> <p>– ovládá přeskoky přes švihadlo obounož, jednoož i se střídáním noh, vpřed, vzad, vytváří krátké sestavy, ovládá techniku šplhu, zvládá odraz a doskok s využitím trampolín</p>	<p>drobné pohybové hry</p> <p>kondiční cvičení překážkové dráhy s využitím náradí – lavičky, švédská bedna, žebřiny.</p> <p>gymnastika – kotouly, chůze po kladině, přeskok přes kozu – skrčka, výskok do kleku, dřepu.</p> <p>cvičení na náradí švihadlo – přeskoky vpřed, vzad, krátké sestavy šplh na tyči cvičení na trampolíně</p>	<p>OSV – kreativita – seberegulace a sebeorganizace</p>	

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

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy	Poznámky
<p>– vhodně využije svou sílu při přetahování a přetlačování s ostatními členy skupiny</p> <p>– provádí kondiční cvičení s plnými míč</p> <p>– spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech, umí přihrávky jednoruč a obouruč, driblink, rozliší míč na basketbal, volejbal, házenou, učí se ovládat hru s basketbalovým míčem, nacvičuje střelbu na koš</p> <p>– nacvičuje přetahovanou, vybíjenou</p> <p>– je si vědom porušení pravidel a následek pro sebe i pro družstvo, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje</p> <p>– zná základní pravidla pro vybíjenou, přehazovanou</p> <p>– při hře se aktivně zapojuje do jejího průběhu, spolupracuje se spoluhráči</p>	<p>drobné pohybové hry úpoly – přetlaky a přetahy</p> <p>cvičení s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti</p> <p>základy sportovních her – míčové a pohybové hry zjednodušená pravidla osvojovaných míčových her</p>	<p>VDO – Občanská společnost a škola (dodržování pravidel, smysl pro čistou a bezkonfliktní hru) MKV – Lidské vztahy</p>	

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

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> – zná princip štafetového běhu, zná taktiku při běhu k metě, sprintu, vytrvalostním běhu, zná techniku hodů kriketovým míčkem – umí skákat do dálky, nacvičí správnou techniku skoku z místa – dokáže objektivně zhodnotit svůj výkon, porovnat ho s předchozími výsledky – zná význam sportování pro zdraví – respektuje zdravotní handicap – projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti 	<p>základy atletiky – rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly a koordinace pohybu</p> <p>vztah ke sportu zásady chování – jednání fair-play</p>		