

Tělesná výchova

5. ročník

Učivo	Výstup	Průřezová témata
Činnosti ovlivňující zdraví		
<u>Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</u> <u>Hygiena při TV</u> <u>Bezpečnost při pohybových činnostech</u>	▪ chápe význam pohybu pro zdraví, dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků ▪ zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou, používá protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění ▪ dodržuje pravidla bezpečnosti a hlavní zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě ▪ zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti ▪ používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv ▪ oznámí zranění či nevolnost ▪ zařadí pohybovou činnost do svého režimu dne, dle svých možností rozhodne o délce a intenzitě pohybu, využívá k tomu nabízené příležitosti	
Činnosti podporující pohybové učení		
<u>Komunikace v TV</u> <u>Základní tělocvičné názvosloví</u> <u>Organizace TV</u> <u>Měření a posuzování pohybových dovedností</u>	▪ zná a užívá vybrané základní tělocvičné pojmy - názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní ▪ zná pojmy z pravidel sportů a soutěží, projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvalu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti, učí se respektovat zdravotní handicap ▪ chápe význam sportování pro zdraví, rozumí povelům pořadových cvičení, přesně na ně reaguje ▪ spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích ▪ jedná v duchu fair-play, zná a dodržuje základní pravidla her, soutěží v družstvu ▪ uvědomuje si porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo	

Tělesná výchova

5. ročník

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností		
<u>Pohybové hry</u>	▪ přihraje vnitřním nártem ▪ proběhne slalom s míčem, ovládá základní pravidla minifotbalu, přehodí hřiště přihrávkou jednou rukou	
<u>Základy sportovních her</u> Manipulace s míčem, pálkou, spolupráce ve hře, utkání podle zjednodušených pravidel <u>Základy gymnastiky</u> Průpravná cvičení, akrobacie <u>Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti</u> Kondiční cvičení s hudbou, jednoduché tance <u>Základy atletiky</u> Rychlý běh, hod míčkem, skok daleký, vytrvalostní běh <u>Turistika a pobyt v přírodě</u> Chůze v terénu	▪ spolupracuje se svými spoluhráči ▪ odehraje míč tahem a příklepem ▪ předvede střelbu po vedení míče ▪ přehodí hřiště na přehazovanou ▪ ovládá pravidla přehazované ▪ předvede napojované kotouly ▪ provede rozběh a odraz z můstku snožmo, předvede výskok na bednu do kleku a do dřepu ▪ předvede přeskok roznožný přes kozu, provede ze sporu stojmo kotoul vpřed do stoje ▪ provádí jednoduchá cvičení na žebřinách, se švihadly ▪ provádí cvičení na lavičkách, stoj na rukou s dopomocí ▪ provádí kondiční cvičení s hudbou ▪ vyjádří rytmus a melodii pohybem ▪ dbá o estetické zvládnutí pohybu ▪ učí se jednoduché tance ▪ po učiteli opakuje lifting, skiping, zakopávání ▪ na povely odstartuje z polovysokého i nízkého startu, při krátkém běhu nekříží dráhu a nezastavuje před cílem ▪ zvládá dle svých možností motivovaný vytrvalý běh ▪ nacvičuje skok do dálky z místa, s rozběhem s odrazem z jedné nohy ▪ podle pokynů učitele si rozměří rozběh, provede úpravu doskočiště ▪ nacvičuje technicky správný odhod kriketovým míčkem ▪ odhodí míček z technicky správného odhodového postoje s úkolem dohodit co nejdále ▪ zvládá základní techniku chůze (i se zátěží), připraví se s pomocí dospělých na turistickou akci	