

Vzdělávací oblast		Vyučovací předmět	Ročník
Člověk a zdraví		Tělesná výchova	5.
Výstupy	Učivo, obsah	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách</li> <li>- zvládá aktivně osvojované pojmy</li> <li>- reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele</li> <li>- zvládá aktivně techniky startů</li> <li>- zvládá aktivně základní techniky běhů, skoků, hodů</li> <li>- zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu (čáru) a vydat povely pro start</li> <li>- dovede zapsat výkony v osvojovaných disciplínách a porovná je s předchozími výsledky</li> <li>- jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám</li> </ul>	<p><b>ATLETIKA</b>  <b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní disciplíny, pomůcky pro měření výkonů, úpravu doskočiště</li> <li>- základní techniky běhů, skoků, hodů</li> <li>- startovní povely</li> <li>- základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů</li> </ul> <p><b>Běh</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti</li> <li>- běžecká abeceda</li> <li>- nízký start (na povel) „polovysoký start“</li> <li>- rychlý běh na 60 m</li> <li>- vytrvalostní běh v terénu 12-15 min. (dle výkonnosti žáků)</li> <li>- vytrvalý běh na dráze 600 - 800 m</li> </ul> <p><b>Skok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti</li> <li>- skok do dálky s rozběhem</li> <li>- skok do dálky s rozběhem-postupně odraz z břevna</li> </ul> <p><b>Hod</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro hod míčkem</li> <li>- hod míčkem s rozběhem</li> </ul>	<p><b>matematika</b> –  porovnávání čísel,  měření, jednotky délky,  času</p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- uplatňuje základy pravidel bezpečnosti</li> <li>- zvládá základní pojmy aktivně</li> <li>- reaguje na základní pokyny a gesta učitele</li> <li>- zvládá poskytnout základní pomoc a záchranu pro cvičení</li> <li>- zvládá kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou s pomocí</li> <li>- zvládá základy gymnastického odrazu z můstku</li> <li>- zvládá roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky</li> <li>- zvládá chůzi na lavičce bez dopomoci</li> <li>- zvládá základy šplhu</li> <li>- jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám</li> <li>- zvládá pojmenovat osvojované činnosti i cvičební náčiní</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- spojení rozběhu s odhodem</li> </ul> <p><b>GYMNASTIKA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uplatňuje základy pravidel bezpečnosti</li> <li>- zvládá základní pojmy aktivně</li> <li>- reaguje na základní pokyny a gesta učitele</li> <li>- zvládá poskytnout základní pomoc a záchranu pro cvičení</li> <li>- zvládá kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou s pomocí</li> <li>- zvládá základy gymnastického odrazu z můstku</li> <li>- zvládá roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky</li> <li>- zvládá chůzi na lavičce bez dopomoci</li> <li>- zvládá základy šplhu</li> <li>- jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám</li> </ul> <p><b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného nářadí a náčiní (aktivně)</li> <li>- základní záchrana a pomoc při gymnastickém cvičení</li> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů</li> </ul> <p><b>Akrobacie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kotoul vpřed a jeho modifikace</li> <li>- kotoul vzad a jeho modifikace</li> <li>- průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou</li> </ul>		
---	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stoj na rukou s dopomocí</li> </ul> <p><b>Přeskok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku</li> <li>- skrčka přes kozu (bednu) našír odrazem z trampolínky (můstku)</li> <li>- roznožka přes kozu našír odrazem z trampolínky (můstku)</li> </ul> <p><b>Lavička (kladinka)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chůze bez dopomoci s různými obměnami</li> </ul> <p><b>Šplh na tyči</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- šplh do výšky 4 m</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- snaží se samostatně o estetické držení těla</li> <li>- zvládá pojmenovat osvojované činnosti i cvičební náčiní</li> <li>- reaguje na hezký i nezvládnutý pohyb</li> <li>- zvládá základy estetického pohybu a jeho částí i s obměnami</li> <li>- zvládá základy jednoduchých tanců</li> </ul>	<p><b>RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA</b></p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní hudebně pohybové vztahy (rytmus, tempo, takt, melodie)</li> <li>- základy estetického pohybu těla a jeho částí v různých polohách</li> <li>- změny poloh, obměny tempa, rytmu</li> <li>- základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném (základní taneční krok 2/4 a 3/4)</li> </ul>	<p><b>hudební výchova -</b> hudebně pohybové činnosti</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele předcházet</li> <li>- zvládá minimálně 5 pohybových her</li> <li>- dohodne se na spolupráci (jednoduché</li> </ul>	<p><b>POHYBOVÉ HRY</b></p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním</li> <li>- variace her jednoho druhu</li> <li>- využití přírodního prostředí pro pohybové hry (příp. využití netradičního náčiní)</li> </ul>		

taktice) družstva a dodržuje ji			
- bruslí, sáňkuje (dle počasí a podmínek školy)	<b>HRY NA SNĚHU A NA LEDĚ</b> - pohybové činnosti/hry na sněhu a ledě		
- uplatňuje pravidla bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách - zvládá základní pojmy osvojovaných činností - zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly (vybíjená, minifotbal, minibasketbal) - zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a využívá je v základních kombinacích i v utkáních podle zjednodušených pravidel - uplatňuje zásady fair play jednání ve hře - dohodne se na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji	<b>SPORTOVNÍ HRY</b> <b>Základní pojmy</b> - osvojovaných činností, základní označení a vybavení hřišť, pravidla zjednodušených sportovních her - vhodné obutí a oblečení pro sportovní hry <b>Vlastní nácvik</b> - přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, trčením), přihrávka vnitřním nártem (po zemi, obloukem) - chytání míče jednoruč a obouruč, tlumení míče vnitřní stranou nohy - vedení míče (driblingem, nohou) - střelba jednoruč a obouruč na koš, střelba vnitřním nártem na branku - přihrávka z místa i z pohybu, zvolenou rukou, nohou - pohyb s míčem a bez míče, zastavení - utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjená, minifotbal, minibasketbal)		
	<b>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ</b> Zařazuje se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinám Tv především		

	v návaznosti na jejich svalová oslabení a dlouhodobé sezení.		
	<b>PLAVECKÝ VÝCVIK</b> Dle zájmu žáků škola zajistí plavecký výcvik organizovaný Plaveckou školou.		
- umí se přesunout do terénu a správně se v terénu pohybovat, chovat	<b>TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ</b> - chůze v terénu	<b>přírodověda – ochrana přírody</b>	

**Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:**

žák

*TV-5-1-01p chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu*

*TV-5-1-02p zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením*

*TV-5-1-03p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností*

*TV-5-1-04p uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti*

*TV-5-1-05p reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti*

*TV-5-1-06p dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play*

*- zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla*

*- zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy*

**Metody a formy práce, projekty, pomůcky a učební materiály apod.**

**Metody a formy práce** – vysvětlování, instruktáž, turistické vycházky, pobyt v přírodě, názorné ukázky, soutěže.

**Pomůcky a učební materiály** – tělocvičné nářadí a náčiní, CD, MG, přehrávač hudby, cvičební úbor/plavky, stopky, pásmo, a další dle probíraného tématu