Tělesná výchova 5.třída

Výstupy	*Učivo*	*Mezipředmětové vztahy a průřezová témata*	*Poznámky*
Žák - používá a uplatňuje základy pravidel bezpečnosti - reaguje na pokyny učitele - aktivně zvládá základní osvojované pojmy - poskytuje základní dopomoc a záchranu při cvičení, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka - jednoduše zhodnotí kvalitu vlastní činnosti a reaguje na pokyny v vlastním chybám - zvládá kotoul vpřed, vzad i ve vazbách, stoj na rukou (s dopomocí) - předvede gymnastický odraz z můstku	**Sportovní gymnastika** **Základní pojmy** - základní cvičební, postoje, polohy a pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného nářadí a náčiní - základní záchrana a dopomoc při gymnastickém cvičení - průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů **Akrobacie** - kotoul vpřed a jeho modifikace - kotoul vzad a jeho modifikace - průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou - stoj na rukou o s dopomocí - akrobatické kombinace na žíněnce, prvky letové, váhové, obraty, skoky **Přeskok** - průpravná cvičení pro nácvik	**- ČJ, AJ, VL, M, INF, PŘ** – pohybové a relaxační aktivity během výuky, kompenzace sedavého zaměstnání, aktivní způsob učení s využitím pohybu vedený hrami, soutěžemi, změnou pozic při plnění úkolů, projektů a skupinové práci, možnost volby vlastní pozice při skupinové práci, výuka venku – naučné výlety a vycházky, projekty a akce školy **- HV** – rytmická cvičení, pohybová vyjádření, taneční kroky a pohyby za doprovodu rytmických a hudebních nástrojů **- VV, PV** – vycházky určené ke sběru výtvarného a pracovního materiálu, malování a výtvarné činnosti v přírodě, práce na školní zahradě **- OSV** – pozitivní vztah k sobě samému a svým schopnostem, psychohygiena , sebekontrola, cvičení vůle a odhodlání plnit svá předsevzetí, etické a čestné jednání ve sportu i v životě	

Výstupy	*Učivo*	*Mezipředmětové vztahy a průřezová témata*	*Poznámky*
- přeskočí roznožku, skrčku přes nářadí odpovídající výšky - předvede několik rytmických rytmických prvků na trampolíně - provede určené prvky na lavičce - předvede určené prvky na žebřinách - šplhá po tyči, seznamuje se se šplhem na laně - s dopomocí učitele zvládne alespoň částečně určené cvičební prvky - uvědomuje si, že zdravotní cvičení blahodárně působí na	gymnastického odrazu z můstku - skrčka přes kozu našíř z můstku - roznožka přes kozu našíř s odrazem z můstku - trampolína, odrazy, výskoky, změny rytmu, sestava **Lavička** - chůze, běh, skok, přeskok, koordinační, váhové, silové prvky s obměnami **Žebřiny** - vytrvalostní, silové a relaxační prvky **Šplh** - průpravná cvičení pro šplh - šplh na tyči do výše 4 metrů - šplh na laně do výše 4 metrů **Hrazda** - výmyk, shyb stojmo, přešvihy do svisu střemhlav **Zdravotní cvičení** - zdravotní cvičení zaměřené	**- VDO** – aktivní postoj k životu, hodnoty tolerance,spravedlnosti, solidarity a svobody **- VEG** – etické a čestné jednání v soutěžích **- MUV** – aktivita a spolupráce, dobré vztahy mezi učiteli a dětmi **- EV** – životní prostředí a zdraví člověka, vzájemná souvislost mezi těmito aspekty **(OSV 2/3)** **(OSV 3/1)**	

Výstupy	*Učivo*	*Mezipředmětové vztahy a průřezová témata*	*Poznámky*
organismus	na správné držení těla a jeho částí - cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti a pohybové obratnosti - protahovací, napínací a strečinková cvičení volená dle pohybové úrovně žáka - cvičení pro přípravu organismu před různými druhy pohybových cvičení - cvičení kompenzační, dechová, vyrovnávací, relaxační a tvořivá - dětská jóga, cvičení na zdravotních míčích **Rozšiřující učivo** **Kruhy** - plynulá sestava, houpání, kotoul vpřed, vzad, stoj, seskok **Atletika** **Základní pojmy** - základní disciplíny, části běžecké dráhy a skokanských sektorů	**Projekty** **Atletický vytrvalec** běh 60m, hod míčkem, skok, vytrvalost 500, 800m, body, hodnocení **Tramping** příprava na turistickou akci, chůze a běh dle mapy v přehledném terénu zvládnutí turistických značek , čtení z mapy, azimut ošetření závažnějšího poranění v improvizovaném terénu	
Žák - uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách			

Výstupy	***Učivo***	***Mezipředmětové vztahy a průřezová témata***	***Poznámky***
- reaguje na pokyny, signály a gesta učitele - používá aktivně základní osvojované pojmy - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám - zvládá techniku nízkého a polovysokého startu - provádí techniku běhů, hodů a skoků - upravuje doskočiště, připravuje start běhu (čára, bloky) a vydává povely pro start - měří a zapisuje výkony v osvojovaných disciplínách - zvládá základní techniku skoku do výšky	- pomůcky pro měření výkonů, úprava doskočiště - základy techniky běhů, skoků a hodů - startovní povely a signály - základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů výkonů **Běh** - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti - běžecká abeceda, technika běhu - nízký start na povel i z bloků, polovysoký start - rychlostní běh 60 metrů - vytrvalostní běh 10 minut, dechová frekvence, kombinace běhu s chůzí - vytrvalý běh 800 metrů **Skok do dálky a výšky** - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti - skok do dálky z rozběhu, odraz z břevna, vyměř na, vyměření rozběhu	ekologie, hygiena a správné chování v přírodě	

Výstupy	*Učivo*	*Mezipředmětové vztahy a průřezová témata*	*Poznámky*
Žák - reaguje na pokyny a gesta učitele - s pomocí učitele si pojmenuje základní lidové tance, dovede pojmenovat osvojované činnosti a cvičební náčiní - pohybem vyjádří různé činnosti, představy, nálady, rytmy, melodie…. - reaguje na hezký pohyb i nezvládnutý pohyb	- skok do výšky (skrčný, střižný) z krátkého rozběhu kého rozběhu, vyměření rozběhu **Hod kriketovým míčkem** - průpravná cvičení pro hod míčkem - hod míčkem z rozběhu - spojení rozběhu s odhodem **Rytmická a kondiční gymnastika** **Základní pojmy** - názvy základních lidových tanců, držení při různých tancích, vzájemné chování při tanci - základy tance založené na kroku poskočném,přísunném, přeměnném, základní taneční krok 2/4 a 3/4 - základní cvičební sestavy s náčiním (švihadlo, míče, obruče, kužely) při hudebním doprovodu, jednoduché sestavy	**Projekty** **Atletický vytrvalec** běh 60m, hod míčkem, skok, vytrvalost 500, 800m, body, hodnocení **Tramping**	

Výstupy	*Učivo*	*Mezipředmětové vztahy a průřezová témata*	*Poznámky*
- zvládá aerobní cvičební bloky a snaží se reagovat na anglické názvosloví - snaží se zatančit alespoň jeden lidový tanec - pohybem vyjadřuje rytmický a melodický doprovod	**Aerobik** - nácvik cvičebních bloků, anglické názvosloví **Tanec** - polka, valčík a další jednoduché tance **Kužely** - průpravná cvičení **Rozšiřující učivo** - kalanetika, power jóga…..	příprava na turistickou akci, chůze a běh dle mapy v přehledném terénu zvládnutí turistických značek, čtení z mapy, azimut ošetření závažnějšího poranění v improvizovaném terénu ekologie, hygiena a správné chování v přírodě	