

**Vzdělávací oblast:** Člověk a zdraví

**Předmět:** Tělesná výchova

**Ročník:** 5.

**Časová dotace:** 2 hod. / týden

Očekávané výstupy	Obsah učiva	Průřezová témata	Poznámky (projekty, exkurze, výlety; mezipředmětové vztahy)
<u>žák</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- orientuje se v informačních zdrojích o sportovní činnosti a tělovýchovných aktivitách v místě bydliště</li><li>- průběžně sleduje informace o sportech v televizi, internetu, tisku, rozhlasu, sportovních časopisech,...</li><li>- dodržuje zásady hygieny při pohybových aktivitách, bezpečnost při hře, soutěži, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</li><li>- nepodceňuje svoje možnosti a schopnosti</li><li>- dodržuje pravidla</li><li>- dodržuje přípravu před zátěží (rozcvička)</li><li>- rozcvičí část těla podle zátěže (horní končetiny - hod kriketovým míčkem, dolní končetiny - běh, skok,...)</li><li>- aplikuje protahovací cvičení</li><li>- dodržuje zklidnění po výkonu, zátěži, relaxaci</li></ul>	<u>Činnosti ovlivňující zdraví</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- zdroje informací</li><li>- význam pohybu pro zdraví a dodržování bezpečnosti</li><li>- příprava organismu</li></ul>	OSV <ul style="list-style-type: none"><li>- komplexně zařazena všechna témata/INT</li></ul> MKV <ul style="list-style-type: none"><li>- Lidské vztahy/INT</li></ul>	



Očekávané výstupy	Obsah učiva	Průřezová témata	Poznámky (projekty, exkurze, výlety; mezipředmětové vztahy)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá běh na 60 m, běh na 500 m, vytrvalostní běh (podle možnosti žáka), štafetový běh (správná předávka štafetových kolíků)</li> <li>- ví jaké tempo nasadit při vytrvalostním běhu, nebo na delší trať</li> <li>- zvládá skok do dálky, skok z místa, dvojskok, trojskok</li> <li>- hází kriketovým míčkem z místa, s rozběhem</li> <li>- individuálně zvládá pohybové dovednosti</li> <li>- ovládá přihrávku, nahrávku s míčem, střelbu na cíl, na koš,</li> <li>- ovládá obranu, útok (míčem), driblování, házení do dálky, kopání na cíl (branka), přihrávku s pálkou na stolní tenis, přihrávky a střelbu florbalovou hokejkou</li> <li>- dodržuje pravidla sportovních her</li> <li>- absolvuje školní výlety, akce v rámci školy, procházky, vycházky do přírody s brannými prvky</li> <li>- ví, jak se má chovat v přírodě, pohybuje se po vyznačených cestách, chrání přírodu</li> <li>- dodržuje bezpečnost při lyžování, jízdě na lyžařském vleku, zdokonaluje si svůj styl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- základy atletiky</li> <li>- sportovní hry</li> <li>- turistika a pobyt v přírodě</li> <li>- lyžování (podle podmínek žáků)</li> </ul>		

Očekávané výstupy	Obsah učiva	Průřezová témata	Poznámky (projekty, exkurze, výlety; mezipředmětové vztahy)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- volí vhodné prostory pro cvičení</li> <li>- zapojí se do organizace jednoduchých činností (rozcvička, soutěže ve třídě)</li> <li>- ovládá jednoduché názvosloví (pozor, nástup,...) a signály</li> <li>- reaguje na povely učitele a koná podle nich, orientuje se v jednoduchých nákresech a cvičí podle nich</li> <li>- bezpodmínečně dodržuje pravidla her a soutěží, adaptuje se na jejich změny a úpravy, pozná zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně reaguje</li> <li>- chová se v duchu fair play</li> <li>- ctí olympijské ideály a symboly</li> <li>- respektuje opačné pohlaví</li> <li>- dokáže změřit sportovní výkony spolužáků, posoudit a porovnat výkony s předchozími výsledky</li> </ul>	<u>Činnosti podporující pohybové učení</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- organizace při TV</li> <li>- komunikace TV</li> <li>- pravidla</li> <li>- zásady, jednání, chování</li> <li>- měření a posuzování pohybových dovedností</li> </ul>		

