

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		5. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - objasní, proč by se měl aktivně pohybovat - uvědomuje si různé funkce pohybu - dodržuje zásady fair play chování - vyjmenuje, kde je možné získat informace o TV a sportu <ul style="list-style-type: none"> - bezpečně ovládá pravidla chování chodce a cyklisty - rozezná další dopravní značky - rozezná modelové krizové dopravní situace, předvede jejich řešení - dodržuje pravidla ohleduplného chování v dopravních situacích <ul style="list-style-type: none"> - vybaví si základní nevhodné činnosti, které ohrožují jeho zdraví - objasní, že různá cvičení mají různé účinky - provede několik základních cviků z každé osvojené oblasti a dovede je s pomocí učitele seřadit do ucelené sestavy - dovede se soustředit na správné a přesné provedení pohybu 	<p><u>Poznatky z TV a sportu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - různé funkce pohybu ve zdravém životním stylu (zdatnost, dovednost, regenerace, ...) - základní pojmy (terminologie) - význam přípravy organismu před cvičením - vhodné prostředí pro TV - bezpečnost a hygiena při různých pohybových aktivitách - základní zdroje informací o TV a sportu (televize, časopisy, internet,...) - škodlivý vliv kouření, pití alkoholu a používání drog na zdraví a pohybovou výkonnost - fair play chování při TV a sportu <p><u>Dopravní výchova</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - shrnutí pravidel bezpečného chování na chodníku, silnici - správná výbava jízdního kola a cyklisty - pravidla jízdy na silnici, po stezkách a mimo silnici (i za snížené viditelnosti a zhoršených podmínek) - pravidla ohleduplného chování <p><u>Průpravná, kondiční a relaxační cvičení</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zařazují se pravidelně do pohybového režimu v hodinách TV - průpravná cvičení pro rozvoj tělesné zdatnosti - nácvik správného provedení sed-leh - sed – leh na výkon - nácvik pro skoky přes švihadlo, skoky na výkon - nácvik a rozvoj odrazové síly, skok snožmo z místa na výkon - nácvik člunkového běhu, člunkový běh na výkon - nácvik správného provedení kliku, klik na výkon - protahovací a relaxační cvičení - měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy ve vybraných disciplínách 	<p>Např.: PP, PV, Z, S</p>	<p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 1.12, 1.13, 1.14, 1.15, 1.16</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 1.12, 1.13, 1.15, 1.18, 1.19, 1.20, 1.21, 1.22, 1.23</p> <p>Podp. op.: 1-6p, 1-7p, 1-8p, 1-9p, 1-10p, 1-11p, 1-12p, 1-13p</p>	<p>TO: 1.1.3. 1.1.4.</p>

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		5. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dovede poskytnout základní pomoc a záchranu při cvičení - při gymnastickém cvičení zvládá přesné provádění pohybů - zvládá kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou s dopomocí, přemet stranou - zvládá napínací a protahovací cvičení - zvládá základy gymnastického odrazu z můstku - zvládá roznožku a skrčku přes náradí odpovídající výšky - zvládá základy chůze na lavičce s obměnami - zvládá šplh - jednoduše zhodnotí kvalitu vlastní činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám - předvede pohybové výkony – kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj na rukou, šplh do požadované výšky, přeskok – skrčka, roznožka, hluboký předklon - změní základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky 	<p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, názvy používaného náradí a náčiní - základní záchrana a pomoc 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 (s dopomocí) - průpravná cvičení pro zvládnutí přemetu stranou - přemet stranou (s dopomocí) - Přeskok: - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku - skrčka přes kozu (bednu, koně) našír odrazem z můstku - roznožka přes kozu našír odrazem z můstku - Kladina, lavička: - chůze bez dopomoci s různými obměnami - rovnovážná cvičení - cvičení na lavičkách - Šplh na tyči, na laně: - šplh do výšky 4 m na tyči - průpravná cvičení pro šplh na laně - Hrazda: - průpravná cvičení na hrazdě odpovídající velikosti - <i>přítahy, ručkování, výdrž ve shybu</i> - <i>nácvik pro sešín</i> - Kruhy: - průpravná cvičení na kruzích – houpání - <i>posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy ve vybraných disciplínách</i> 	<p>Např.: PP, PV, Z, S</p>	<p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 1.12, 1.13, 1.14, 1.15, 1.16 U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.7, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 1.12, 1.13, 1.15, 1.18, 1.19, 1.20, 1.21, 1.22, 1.23</p>	<p>TO: 1.1.3. 1.1.4.</p>

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		5. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách - reaguje na základní pokyny, signály, gesta učitele - zvládá aktivně základní osvojené pojmy - zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu - zvládá základní techniku běhů skoků, hodů - zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu a vydat povely pro start - dovede změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách - zvládá základní techniku skoku do výšky - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám - předvede učiteli pohybové výkony: rychlý běh na dráze 60 m, vytrvalostní běh na dráze 500 m, skok daleký, hod kriketovým míčkem - změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky 	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní disciplíny, části běžecké dráhy, skokanského sektoru, pomůcky pro měření výkonů, úpravu doskočiště - základní techniky běhů, skoků, hodů - startovní povely - základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů - Běh: - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti - běžecká abeceda - nízký start na povel i z bloků, polovysoký start - rychlý běh na výkon 60 m - vytrvalostní běh na výkon 500 m - Skok do dálky, výšky: - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti - naměření rozběhu - propojení rozběhu s odrazem, nácvik rozběhu - skok do dálky z rozběhu odrazem z břevna na výkon - skok do výšky z krátkého rozběhu – nácvik, rozměření rozběhu, průpravná cvičení - Hod: - průpravná cvičení pro hod míčkem - hod míčkem z rozběhu – nácvik a spojení rozběhu s odhodem - hod míčkem s rozběhem/bez rozběhu na výkon - měření a posuzování pohybových dovedností - měření výkonů, základní pohybové testy ve vybraných disciplínách 	<p>Např.: PP, PV, Z, S</p>	<p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 1.12, 1.13, 1.14, 1.15, 1.16</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.7, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 1.12, 1.13, 1.15, 1.18, 1.19, 1.20, 1.21, 1.22, 1.23</p>	<p>TO: 1.2.3. 1.2.4. 1.3.2.</p>

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		5. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - reaguje na hezký pohyb i nezávládnutelný pohyb (projevuje radost z hezky zvládnutého pohybu) - pohybem vyjádří výrazně rytmický a melodický doprovod - umí několik lidových tanců, valčíkový a polkový krok - vyjmenuje různá nebezpečí při hrách a předchází jim - zvládá 10-20 různých pohybových her, a objasní, jaké je jejich zaměření - dovede samostatně vytvářet pohybové hry, hledat varianty známých her - pohybově vyjádří předmět, bytost, zvíře, náladu - uplatňuje základy pravidel bezpečnosti - dohodne se na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji - vyjmenuje různá nebezpečí při sportovních hrách a snaží se jim předcházet - zvládá základní pojmy osvojovaných činností - dovede zaznamenat výsledky utkání a pomáhat při rozhodování - zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly a dovede pravidla her využívat – vybíjená, fotbal, basketbal, florbal - zvládá herní činnosti jednotlivce vybraných sportovních her - zvládá a předvede učiteli elementární herní činnosti jednotlivce ve vybraných hrách a využívá je v základních kombinacích i v utkání dle pravidel – driblíng, dvojtakt, střelba, přihrávky, nahrávky, chycení míče, zpracování míče, hod míče 	<p>Rytmická a kondiční gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - názvy základních lidových tanců - základy tance založené na kroku poskočném, přísuvném, přeměnném, základní taneční krok 2/4, 3/4 - základy cvičení s náčiním (šátek, švihadlo, míč) při hudebním nebo rytmickém doprovodu, jednoduché sestavy <p>Pohybové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní pojmy související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním - variace her více druhů - využití přírodního prostředí pro pohybové hry - využití netradičního náčiní a náměty na přípravu vlastního náčiní <p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní pojmy osvojovaných činností, základní označení a vybavení hřišť - pravidla sportovních her – basketbal, vybíjená, fotbal, florbal - role ve hře - základní organizace utkání (losování, zahájení, počítání skóre, ukončení utkání) - vhodné oblečení a obutí pro sportovní hry - Práce s míčem: - přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, krčným) - přihrávka vnitřním nártem (po zemi, obloukem) - chytání míče jednoruč, obouruč, tlumení míče vnitřní stranou nohy, zpracování míče - vedení míče – driblíng, nohou - nácvik dvojtaktu - střelba jednoruč na koš, na branku – z místa i za pohybu - udržení míče pod kontrolou - základní spolupráce ve hře - utkání podle zjednodušených pravidel 	<p>Např.: PP, PV, Z, S</p>	<p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 1.12, 1.13, 1.14, 1.15, 1.16</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.7, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 1.12, 1.13, 1.15, 1.18, 1.19, 1.20, 1.21, 1.22, 1.23</p>	<p>TO: 1.1.3. 1.1.4.</p>

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		5. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - objasní základní role, hráčské funkce v družstvu a dodržuje je v utkání - uplatňuje zásady fair play jednání ve hře - posoudí a porovná pohybové dovednosti s předchozími výsledky <ul style="list-style-type: none"> - objasní význam pohybu na bruslích - dodržuje zásady bezpečnosti jízdy na bruslích - dovede se samostatně připravit pro činnost na ledě (oblečení, obutí) - zvládá jízdu vpřed se schopností reagovat na pohyb jiného bruslaře zpomalením, zastavením nebo změnou směru jízdy <ul style="list-style-type: none"> - zpracuje a vyhodnotí naměřená data (i za pomoci digitálních technologií) - posoudí provedení osvojené pohybové aktivity - pozoruje přímo nebo ze záznamu pohybovou činnost - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - posuzování pohybových dovedností – základní pohybové testy ve vybraných sportovních hrách <p><u>Úpoly</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - v rámci tématu „Pohybové hry“ a „Průpravná kondiční cvičení“ je možné zařazovat pohybové činnosti z celé škály průpravných úpolů a zdůrazňovat význam vhodné aktivní obrany a přípravy na ni <p>Bruslení (pokud podmínky dovolí)</p> <ul style="list-style-type: none"> - výstroj, výzbroj, prostory pro bruslení - zásady bezpečnosti a hygieny při pobytu na ledě - průpravné cvičení pro osvojení rovnováhy na bruslích (chůze, skluz, dřepy) - jízda vpřed, zastavení, zatáčení na obou bruslích <p>Testy tělesné zdatnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - měření výkonů – sport. testy, krokoměr, chytré hodinky - porovnávání naměřených výkonů – tabulky, grafy - evidence dat o pohybových aktivitách pomocí digitálních technologií - sledování pohybové aktivity 	<p>Např.: PP, PV, Z, S</p>	<p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 1.12, 1.13, 1.14, 1.15, 1.16</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.7, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 1.12, 1.13, 1.15, 1.18, 1.19, 1.20, 1.21, 1.22, 1.23</p>	<p>TO: 1.1.3. 1.1.4.</p>