

5. třída			
Vyučovací předmět:	Tělesná výchova		
Očekávané výstupy RVP: Žák:	Očekávané výstupy ŠVP: Žák:	Učivo:	Přesahy do dalších předmětů a průřezová témata
Tělesná výchova			
podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti	–	–	Osobnostní a sociální, morální rozvoj.
zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Umí předvést dva relaxační cviky</li> <li>– usiluje o správné držení těla a správné zvedání zátěže</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Průpravná, kondiční, kompenzační a relaxační cvičení</li> </ul>	Osobnostní a sociální, morální rozvoj.
zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– správně provádí cviky pod vedením učitele</li> <li>– dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech</li> <li>– posoudí vlastní zlepšení výkonu</li> <li>– akrobacie – předvede stoj na rukou s dopomocí učitele</li> <li>– předvede kotoul vpřed, vzad, předvede spojení kotoulu vpřed a vzad</li> <li>– provede rozběh a odraz z trampolínky</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– průpravná, kondiční, rytmická, kompenzační a relaxační cvičení</li> <li>– jednoduché taneční kroky</li> <li>– zásady bezpečnosti při pohybových činnostech</li> <li>– <b>Gymnastika:</b></li> <li>– stoj na rukou</li> <li>– kotoul vpřed, vzad, jeho modifikace</li> <li>– přeskok</li> </ul>	Hv Vlastivěda Přírodověda Osobnostní a sociální, morální rozvoj. ENV- vzta k prostředí

<ul style="list-style-type: none"> <li>- předvede průvlek přes tři až čtyři díly švédské bedny</li> <li>- předvede roznožku</li> <li>- přejde bez dopomoci</li> <li>- vyšplhá 3m na tyči</li>   <li>- po předvedení přesně opakuje: krok přísunný, poskočný, přeměnný, cval, polkový a valčíkový</li> <li>- zatancuje mazurku a polku</li>   <li>- po předvedení opakuje běžeckou abecedu</li> <li>- na povel odstartuje z polovysokého, nízkého startu</li> <li>- odhodí míček z rozběhu ze správného odhodového postoje</li>   <li>- respektuje ochranu životního prostředí</li> <li>- dokáže překonat přírodní překážky</li>   <li>- dodržuje bezpečnost při bruslení</li> <li>- obuje se s dopomocí</li> <li>- předvede chůzi a skluz</li> <li>- dokáže zastavit, zatočit</li>   <li>- dýchá do vody</li> <li>- splývá</li> <li>- ovládá jeden plavecký způsob</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lavička otočená</li> <li>- šplh</li>   <li>- rytmická a kondiční gymnastika</li>   <li>- <b>atletika:</b></li> <li>- běh</li>   <li>- hod</li>   <li>- <b>turistika</b></li>   <li>- <b>bruslení</b></li> <li>- v případě příznivých podmínek</li>   <li>- <b>plavání</b></li> <li>- v případě příznivých podmínek</li> </ul>
---	--

<p><b>uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</b> 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poznává vhodné oblečení a obuv na sport</li> <li>- dokáže odpovědět na otázky: Proč se rozvíjíme?, Proč po cvičení děláme protahovací a relaxační cviky?, Co hrozí tělu při jednostranném posilování?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poznatky z Tv a sportu</li> </ul>	<p>Přírodověda Osobnostní a sociální, morální rozvoj.</p>
<p><b>jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prolíná všemi činnostmi v Tv</li> </ul>	<p>Osobnostní a sociální, morální rozvoj.</p>
<p><b>jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví</b></p>	<p>dodržuje zásady fair play chování</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přihraje vnitřním nártem, proběhne slalom s míčkem, spolupracuje s ostatními hráči při hře</li> <li>- chytání „do košíčku“, odhazuje míč jednou rukou</li> <li>- přehodí hřiště přihrávkou jednou rukou</li> <li>- spolupracuje se svými spoluhráči</li> <li>- ovládá pravidla vybíjené</li> <li>- přehodí hřiště na přehazovanou, spolupracuje se svými spoluhráči, ovládá pravidla přehazované</li> <li>- ovládá hod do koše, pravidla košíkové, přihrávky</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>sportovní hry</b></li> <li>- minifotbal</li>   <li>- vybíjená</li>   <li>- přehazovaná</li>   <li>- košíková na jeden koš</li> </ul>	<p>Osobnostní a sociální, morální rozvoj.</p>

<b>užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rychle a přesně reaguje na povely: pozor, pohov, rozchod</li> <li>- dokáže nastoupit s ostatními do řady, dvojřadu, zástupu, dvojstupu</li> <li>- pod vedením učitele přesně opakuje cviky</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pořadová cvičení</li> <li>- průpravná, kondiční, kompenzační a relaxační cvičení</li> </ul>	Osobnostní a sociální, morální rozvoj.
<b>zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Připraví rozcvičku, soutěže v rámci hodiny Tv</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Příprava rozcvičky a her</li> </ul>	Osobnostní a sociální, morální rozvoj.
<b>změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sestaví pořadí výkonů, posoudí vlastní výkon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sestavení pořadí a posouzení výkonu</li> </ul>	M Osobnostní a sociální, morální rozvoj.
<b>zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletické turnaje a turnaje v míčových hrách</li> <li>- Zdokonalování sportovních výsledků žáka</li> </ul>	
<b>uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bezpečnost při sportu</li> <li>- Bezpečnostní a hygienické zásady</li> <li>- První pomoc při úrazu</li> </ul>	Př – bezpečnost a hygiena
<b>orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště;</li> <li>- samostatně získá potřebné informace</li> </ul>		VI – orientace v akcích v místě bydliště

<b>reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti</li> <li>- zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stoj, sed, běh a jejich různé formy</li> <li>- relaxační techniky</li> <li>- individuální rozcvičení</li> </ul>	
<b>dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play</li> <li>- zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pravidla her</li> <li>- sportovní chování</li> </ul>	Osobnostní a sociální rozvoj