

Tv Tělesná výchova 5. ročník			
<i>časová dotace: 2 hod / týden</i>			
<i>kód očekávaného výstupu RVP ZV</i>	<i>školní (dílčí) výstup žák:</i>	<i>učivo</i>	<i>průřezová témata</i>
TV-5-1-01 (TV-5-1-01) TV-5-1-02	<ul style="list-style-type: none"> • podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti • uvědomuje si potřebu pravidelného pohybového režimu • zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením 	<p><u>Činnosti ovlivňující zdraví</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičení zaměřená na rozvoj kondice a zlepšení úrovně své zdatnosti <p>• tělovýchovné chvílky v průběhu vyučování</p> <p>• správné držení těla, průpravná, kompenzační a relaxační cvičení</p>	VO 02 Osobnostní a sociální výchova – sebepoznání a sebepojetí
TV-5-1-03	<ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her 	<p><u>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • pohybové hry s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity, pohybová tvořivost • základy atletiky (atletická abeceda, atletické disciplíny – běh rychlý i vytrvalý, nízký i polovysoký start, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem z místa i rozběhu) 	

„Škola pro Evropu“

<i>kód očekávaného výstupu RVP ZV</i>	<i>školní (dílní) výstup</i> <i>žák:</i>	<i>učivo</i>	<i>průřezová témata</i>
(TV-5-1-03)	<ul style="list-style-type: none"> • rozumí základům sportovních her, dovede je vysvětlit a dodržuje je 	<ul style="list-style-type: none"> • základy gymnastiky (průpravná cvičení pro rozvoj pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů • akrobacie – kotoul vpřed, vzad, ve vazbách, stoj na ruce – s pomocí, jednoduché sestavy • přeskok – roznožka, pro zdatnější žáky skrčka přes kozu odrazem z můstku • kladina (lavička) – chůze bez dopomoci • rytmické formy cvičení (kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem • kondiční cvičení s lavičkami, přeskoky přes švihadlo, šplh na tyči a na laně, cvičení na žebřinách • základy sportovních her • herní činnosti jednotlivce – přihrávky míčem jednoruč i obouruč, driblík, střelba na koš, přihrávky nohou, vedení míče, střelba na branku • práce s jiným herním náčiním (florbalová hokejka) • hry se zjednodušenými pravidly (např. vybíjená, basketbal, fotbal, házená, florbal) 	

kód očekávaného výstupu RVP ZV	školní (dílní) výstup žák:	učivo	průřezová témata
TV-5-1-04	<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka 	<ul style="list-style-type: none"> • hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí, osobní hygiena, pitný režim • bezpečnost při pohybových činnostech, bezpečná příprava a ukládání náradí i náčiní, první pomoc v podmínkách TV) <p><u>Činnosti podporující pohybové učení</u></p>	
TV-5-1-05	<ul style="list-style-type: none"> • jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti • reaguje na pokyny, soustředí se na správné a přesné provedení pohybu 	<ul style="list-style-type: none"> • technika provádění jednotlivých cviků a kontrola cvičení (učitel, spolužáci, vlastní pocity • základní pojmy spojené s jednotlivými druhy cvičení, základními polohami a pohyby 	
TV-5-1-06	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • zásady sportovního jednání a chování, sportovní a pohybové hry a soutěže 	
TV-5-1-07	<ul style="list-style-type: none"> • užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení • cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení, ukázky 	<ul style="list-style-type: none"> • základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, povely, symboly 	

„Škola pro Evropu“

Tv - 5. ročník - vzdělávací obsah

list 4 / 4

<i>kód očekávaného výstupu RVP ZV</i>	<i>školní (dílní) výstup žák:</i>	<i>učivo</i>	<i>průřezová témata</i>
TV-5-1-08 TV-5-1-09 TV-5-1-10	<ul style="list-style-type: none"> • zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy • změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky • orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace 	<ul style="list-style-type: none"> • pohybové a sportovní hry, soutěže • měření a posuzování a zápis sportovních výkonů • zdroje informací o pohybových činnostech (plakáty, výsledkové listiny, místní tisk a jiné sdělovací prostředky) • dopravní výchova: bezpečnostní prvky, vidět a být viděn 	