

## Tělesná výchova v 5. ročníku

září – říjen

učivo	výstupy	téma
Činnosti ovlivňující zdraví	<p>Užívá vhodné oblečení a obuv podle druhu pohybových aktivit.                      Dodržuje pokyny učitele směřující k hygieně při tělesné výchově.                      Uplatňuje pravidla bezpečného chování v běžném sportovním prostředí.                      Respektuje pokyny učitele při přípravě a ukládání náradí, náčiní a pomůcek.                      Dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech.                      Adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka.</p>	<p>pohybové činnosti – oblečení a obutí (poučení)                      organizace a bezpečnost (poučení)                      první pomoc (poučení)</p>
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	<p>Zvládá osvojované pohybové dovednosti.                      Správně provádí cviky pod vedením učitele.                      Opakuje po učiteli běžeckou abecedu.                      Předvede základní pohybové výkony.                      Usiluje o zlepšení svých výkonů.                      Ovládá a dodržuje základní pravidla sportovních her.                      Spolupracuje s ostatními hráči.                      Dodržuje pravidla fair play.</p>	<p>pohybové hry                      kondiční cvičení                      základy atletiky                      základy sportovních her</p>
Činnosti podporující pohybové učení	<p>Reaguje na smluvené signály a povely.                      Organizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže pro ostatní spolužáky.                      Dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům, adekvátně na ně reaguje.                      Reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.                      Změří pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.</p>	<p>komunikace v TV                      organizace při TV                      zásady jednání a chování                      měření a posuzování pohybových dovedností</p>

listopad – prosinec

<b>učivo</b>	<b>výstupy</b>	<b>téma</b>
Činnosti ovlivňující zdraví	Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu. Uplatňuje kondičně zaměřené činnosti. Projevuje samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti. Užívá vhodné oblečení a obuv na sport. Chápe význam rozcvičky, protahovacích a relaxačních cviků.	význam pohybu pro zdraví příprava organismu
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	Vytváří varianty osvojených pohybových her. Zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka. Předvede pády, kotoul vpřed a vzad, přeskok, chůzi po kladině, šplh, cvičení s náčiním. Dodržuje zásady bezpečnosti. Respektuje zásady fair play.	pohybové hry základy gymnastiky přetahy a přetlaky
Činnosti podporující pohybové učení	Užívá základní tělocvičné názvosloví. Respektuje opačné pohlaví. Zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka. Cvičí podle popisu činnosti. Orientuje se ve sportovních akcích ve škole a v místě bydliště.	komunikace v TV organizace při TV zásady jednání a chování měření a posuzování pohybových dovedností

leden – únor

<b>učivo</b>	<b>výstupy</b>	<b>téma</b>
Činnosti ovlivňující zdraví	Zvládá osvojované pohybové dovednosti. Reaguje na jednoduché povely a signály. Respektuje význam přípravy organismu před cvičením. Uplatňuje pravidla bezpečného chování Respektuje pokyny učitele při přípravě a ukládání náradí, náčiní a pomůcek.	rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu bezpečnost při pohybových činnostech
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	Předvede samostatnou jízdu, zatočení překládáním a zastavení na bruslích. Dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech. Předvede jednoduchý taneční krok. Dodržuje základní pravidla sportovních her. Spolupracuje s ostatními spoluhráči.	bruslení základy gymnastiky rytmické a kondiční formy cvičení základy sportovních her
Činnosti podporující pohybové učení	Reaguje na smluvené signály a povely. Organizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže pro ostatní spolužáky. Respektuje zásady fair play. Reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti. Změří pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky. Samostatně získá potřebné informace.	komunikace v TV organizace při TV zásady jednání a chování měření a posuzování pohybových dovedností zdroje informací

březen – duben

<b>učivo</b>	<b>výstupy</b>	<b>téma</b>
Činnosti ovlivňující zdraví	Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu. Uplatňuje kondičně zaměřené činnosti. Projevuje samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti. Užívá vhodné oblečení a obuv na sport. Chápe význam rozcvičky, protahovacích a relaxačních cviků.	význam pohybu pro zdraví příprava organismu
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	Vytváří varianty osvojených pohybových her. Zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka. Předvede pády, kotoul vpřed a vzad, přeskok, chůzi po kladině, šplh, cvičení s náčiním. Překonává přírodní překážky. Respektuje ochranu životního prostředí.	pohybové hry základy gymnastiky přetahy a přetlaky turistika a pobyt v přírodě
Činnosti podporující pohybové učení	Užívá základní tělocvičné názvosloví. Respektuje opačné pohlaví. Zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka. Cvičí podle popisu činnosti. Orientuje se ve sportovních akcích ve škole a v místě bydliště.	komunikace v TV organizace při TV zásady jednání a chování měření a posuzování pohybových dovedností

květen – červen

<b>učivo</b>	<b>výstupy</b>	<b>téma</b>
Činnosti ovlivňující zdraví	Užívá vhodné oblečení a obuv podle druhu pohybových aktivit. Dodržuje pokyny učitele směřující k hygieně při tělesné výchově. Uplatňuje pravidla bezpečného chování v běžném sportovním prostředí. Respektuje pokyny učitele při přípravě a ukládání náradí, náčiní a pomůcek. Dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech. Adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka.	pohybové činnosti – oblečení a obutí organizace a bezpečnost první pomoc
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	Osvojí si základní plavecké dovednosti. Adaptuje se na vodní prostředí. Předvede jeden plavecký styl. Nacvičí prvky sebezáchrany a bezpečnosti. Dodržuje hygienu plavání. Zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku.	plavání
Činnosti podporující pohybové učení	Reaguje na smluvené signály a povely. Organizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže pro ostatní spolužáky. Dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům, adekvátně na ně reaguje. Reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti. Změří pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.	komunikace v TV organizace při TV zásady jednání a chování měření a posuzování pohybových dovedností