

5.ročník	Š V P		Tělesná výchova
OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	ŠKOLNÍ VÝSTUPY	UČIVO	MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY A PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
Žák - se podílí na realizaci pravidelného pohybového režimu uplatňuje kondičně zaměřené činnosti projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti	žák – využívá vhodné pohybové aktivity pro rozvoj zdatnosti, dovedností a regeneraci - rozpozná vhodné množství pohybových aktivit a rozloží je do svého denního režimu	kondiční, koordinační a relaxační cvičení pohybový režim žáků	
Žák zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením	žák – chápe různé funkce pohybu ve zdravém životní stylu - vysvětlí účinky jednotlivých druhů cvičení a jejich použití ve vlastním pohybovém režimu	psychomotorická, kompenzační, vyrovnávací, protahovací a jiná zdravotně zaměřená cvičení	OSV-osobnostní rozvoj- psychohygiena - psychomotorická, kompenzační, vyrovnávací, protahovací a jiná zdravotně zaměřená cvičení
Žák - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti vytváří varianty osvojených pohybových her	průpravná cvičení: zacvičí několik základních cviků z každé osvojované oblasti, samostatně seřadí vhodné cviky do ucelené sestavy	strečink, rychlostně silová cvičení, vytrvalostní cvičení, cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti a pohybové obratnosti, cvičení pro přípravu organismu před různými druhy pohybových činností	

	gymnastika: žák - zvládne dle svých předpokladů kotoul vpřed i vzad i jeho modifikace, - provede stoj na rukou s dopomocí, - předvede jednoduchou akrobatickou kombinaci, - zvládne roznožku přes kozu naším odrazem z můstku, - šplhá na tyči, - předvede chůzi na kladince, - poskytne základní dopomoc a záchranu při cvičení, - skáče přes švihadlo třemi způsoby, - pohybem výrazně vyjádří hudební doprovod, - předvede základní taneční krok 2/4, 3/4	kotouly, stoj na rukou, gymnastická průpravná cvičení, přeskok přes kozu, kladina, základní dopomoc a záchrana při cvičení na nářadí, šplh na tyči, úpoly, cvičení se švihadlem, rytmická gymnastika	
	atletika: žák - předvede běžeckou abecedu, - ovládá základy techniky běhů, hodů a skoků, - správně reaguje na startovní povely, - umí upravit doskočiště pro skok daleký i vysoký, - vydává povely pro start běhu	běžecká abeceda, rychlý běh na 50 m, vytrvalý běh do 1000 m na dráze, nízký a polovysoký start, štafetový běh, skok do dálky z rozběhu 5 - 7 dvojkroků, skok do výšky skrčný a střížný, hod míčkem – spojení rozběhu s odhodem	

	sportovní a pohybové hry: žák - dle svých předpokladů zvládne základy herních činností jednotlivce sportovních her - rozumí základním pojmům osvojovaných činností, - vysvětlí zjednodušená pravidla a řídí se jimi - pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje - dovede samostatně vytvářet pohybové hry a varianty známých her	přihrávka jednoruč a obouruč /vrchní, trčením/, přihrávka vnitřním nártem, chytání míče obouruč z místa i v pohybu, vedení míče driblinkem, nohou, střelba na koš jednoruč a obouruč, průpravné pohybové a míčové hry, minifotbal, miniházená, florbal. minikošíková	
Žák - uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka	Žák – rozezná vhodné a nevhodné prostředí pro pohybovou aktivitu - dodržuje hygienu při různých pohybových aktivitách - poskytne první pomoc při drobných úrazech, přivolá pomoc	- hygiena při TV a sportu - organizace a bezpečnost cvičebního prostoru - první pomoc v podmínkách TV	OSV-morální rozvoj-řešení problémů a rozhodovací dovednosti - organizace a bezpečnost cvičebního prostoru

Žák - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti	žák - označí dobré a špatné provedení osvojované pohybové činnosti - pojmenuje zjevné nedostatky a pokusí se vysvětlit jejich příčinu	terminologie a technika provedení pohybových činností	
Žák - 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	žák - vysvětlí vlastními slovy zásady chování fair play a dodržuje je - osvojí si základní pravidla her a soutěží a vysvětlí je spoluhráčům - rozpozná porušování pravidel a reaguje na ně vhodným způsobem - chová se ohleduplně k opačnému pohlaví	- zásady fair play chování a jednání - olympijské ideály - základní pravidla sportovních her a pohybových aktivit - odlišnosti ve fyzické zdatnosti opačného pohlaví	Přírodověda – stavba lidského těla OSV –morální rozvoj-hodnoty, postoje, praktická etika- zásady fair play chování a jednání, olympijské ideály
Žák – užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení	žák - aktivně používá základní terminologii TV - zacvičí podle jednoduchého nákresu a popisu cvičení	terminologie pohybových činností, nákres a popis cvičení	

Žák - zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy	žák se aktivně zapojí do přípravy, propagace, organizace a vyhodnocení přeboru třídy v atletickém trojboji a v plavání	- organizace a propagace závodů, vyhodnocování výsledků - tvorba mediálního sdělení pro tisk	MV – tvorba mediálního sdělení- článek do novin a školního rozhlasu ČJ – tvořivé psaní Matematika – tabulky, grafy, měření
Žák – změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky	žák – změří a zapíše do tabulky výkony v osvojovaných pohybových činnostech a porovná je s předchozími výsledky	-sledování, měření a záznam výkonů - základní pohybové testy	Matematika – tabulky, grafy, měření
Žák – se orientuje v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště samostatně získá potřebné informace	žák – vyhledá v tisku i na PC informace o sportovním dění v místě bydliště - napíše zprávu do tisku o konání sportovní akce - vytvoří informační plakát	sportovní osobnosti našeho města i ČR, - významné sportovní události -práce s informačními zdroji	Informační a komunikační technologie – práce s PC