

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
Ročník: 5. ročník



Tělesná výchova – 5. tř.					
Klíčové kompetence	Dílčí klíčové kompetence	Školní výstupy	Učivo	Přesahy, vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
		Žák	Činnosti ovlivňující zdraví		
učení	-zná a dodržuje hygienu při sportu, plavání -ví, že pohyb přispívá zdraví -orientuje se v prostoru a činnostech	-podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu -uplatňuje kondičně zaměřené činnosti -projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti	<u>význam pohybu pro zdraví</u> -pohybový režim žáků -délka a intenzita pohybu <u>příprava organismu před cvičením</u> -příprava před pohybovou činností -uklidnění po zátěži -napínací a protahovací cvičení	VI – vycházky M – převody jednotek -tabulky -výsledkové listiny	Myšlení v globálních a evropských souvislostech ideje a myšlenky OH, význam sportu pro přátelství mezi lidmi různých národů
řešení problémů	-získává dovednosti pro řešení problémů v mezilidských vztazích (spory ve hře, hodnocení hry, hodnocení vlastních výkonů)	-zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením	<u>zdravotně zaměřené činnosti</u> -správné držení těla -správné zvedání zátěže -průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití <u>rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</u>	Vv – zachycení pohybu Př – orientace v přírodě JČ – sloh – zážitky	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
Ročník: 5. ročník



Tělesná výchova – 5.ř.					
Klíčové kompetence	Dílčí klíčové kompetence	Školní výstupy	Učivo	Přesahy, vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
		Žák			
komunikace	<ul style="list-style-type: none"> -ovládá základní organizační názvosloví, povely, signály -reaguje na ně -vyhledá důležité informace o sportu (encyklopedie, internet, noviny) 	<ul style="list-style-type: none"> -adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka 	<u>bezpečnost při pohybových činnostech:</u> <ul style="list-style-type: none"> -organizace a bezpečnost cvičebního prostoru -bezpečnost v šatnách a umývárkách -bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek -první pomoc v podmínkách Tv - přivolání lékaře (důležitá telefonní čísla) 		
sociální a personální	<ul style="list-style-type: none"> -ovládá pravidla her -dodržuje je -spolupracuje v týmu -dodržuje zásady fair-play 	<ul style="list-style-type: none"> -uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí: 	<u>hygiena při Tv</u> <ul style="list-style-type: none"> -vhodné oblečení -obutí pro Tv -hygiena cvičebního prostředí, pohybových činností - 		

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
Ročník: 5. ročník



Tělesná výchova – 5.ř.					
Klíčové kompetence	Dílčí klíčové kompetence	Školní výstupy	Učivo	Přesahy, vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
		Žák	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností		
občanská a pracovní		-zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti:	<p><u>pohybové hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -s různým zaměřením - pohybová tvořivost -využití netradičních pomůcek <p><u>základy gymnastiky</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -stoj na rukou -kotoul vpřed a vzad s obměnami -přeskok přes kozu (bednu) -skrčka, roznožka -hrazda – průpravná cvičení -kladinka –chůze, obraty <p><u>rytmická a kondiční formy cvičení</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -s hudbou -s rytmickým doprovodem -jednoduchý tanec <p><u>průpravné úpoly a přetlaky</u></p>	<p>PŘ- člověk a zdraví</p> <p>PŘ – ochrana přírody</p>	



Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
Ročník: 5. ročník

Tělesná výchova – 5.tř.					
Klíčové kompetence	Dílčí klíčové kompetence	Školní výstupy	Učivo	Přesahy, vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
		Žák			
	-dbá pokynů vyučujícího -dodržuje zásady bezpečnosti	-jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti -vytváří varianty osvojených pohybových her	<u>základy atletiky:</u> -běh 60 m, 800 m, v terénu (vytrvalý) -skok do dálky -hod míčkem z rozběhu <u>základy sportovních her</u> -variace her jednoho druhu -pravidla her -manipulace s herním náčiním -spolupráce ve hře -utkání podle zjednodušených pravidel minisportů	HV-pohybové vyjádření hudby	



Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
Ročník: 5. ročník

Tělesná výchova – 5. tř.					
Klíčové kompetence	Dílčí klíčové kompetence	Školní výstupy	Učivo	Přesahy, vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
		Žák			
			<u>turistika a pobyt v přírodě:</u> -přesun do terénu -chování při přesunu -chůze v terénu -táboření -ochrana přírody ekologické chování při Tv a sportu v přírodě <u>plavání</u> -viz plavecká škola Bruntál <u>lyžování</u> -hry na sněhu -základní techniky pohybu na lyžích	WP- „Vandrovníček“	



Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
Ročník: 5. ročník

Tělesná výchova – 5. tř.					
Klíčové kompetence	Dílčí klíčové kompetence	Školní výstupy	Učivo	Přesahy, vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
		Žák	Činnosti podporující pohybové učení		
		<ul style="list-style-type: none">-užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví:-cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení-zorganizuje pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy-jedná v duchu fair-play-dodržuje pravidla her a soutěží-pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje	<u>komunikace v Tv</u> <ul style="list-style-type: none">-základní tělocvičné názvosloví osvojených činností-smluvené povely a signály <u>organizace při Tv</u> <ul style="list-style-type: none">-činnosti-soutěže-rozhodování-prostor-závody-pravidla her <u>zásady jednání a chování</u> <ul style="list-style-type: none">-fair-play-olympijské ideály a symboly		



Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
Ročník: 5. ročník

Tělesná výchova – 5.ř.					
Klíčové kompetence	Dílčí klíčové kompetence	Školní výstupy	Učivo	Přesahy, vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
		Žák			
		<ul style="list-style-type: none">-respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví-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	<p><u>pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností</u></p> <ul style="list-style-type: none">-hry-závody-soutěže <p><u>měření a posuzování pohybových dovedností</u></p> <ul style="list-style-type: none">-měření výkonů-základní pohybové testy-sledování výkonů a jejich záznam <p><u>zdroje informací o pohybových činnostech</u></p>		