

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Ročník: 5.

Očekávané výstupy

- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti,
- 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,
- zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením,
- jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti,
- užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení,
- změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.

Dílčí výstupy

- zná bezpečnostní a hygienická pravidla na sportovištích,
- ví, jak se správně oblékat na různé sporty,
- je si vědom významu protahovacích, napínacích korektivních a uvolňovacích cviků pro správné držení těla i v souvislosti jednostrannou zátěží,
- zná nejčastější úrazy při různých sportech, zvládá základy 1. pomoci, přivolá lékařskou pomoc,
- zná dopravní pravidla při jízdě na kole,
- ví o nebezpečí návykových látek při sportu
- zná techniku startů, taktiku vytrvalého běhu i sprintu,
- dbá na správné dýchání a uvolňovací cviky,
- ví o metodách odrazu při skocích,
- snaží se o zlepšování svých výkonů,
- toleruje případné nedostatky spolužáků, ctí a respektuje různost pohlaví,
- zná průpravná cvičení pro některá odvětví sportu,
- cvičí podle jednoduchých nákresů,
- pomáhá při organizaci hodiny,
- dokáže sám vést rozcvičku,
- zvládá techniku odrazů při přeskocích,
- taktně hodnotí výkony své i ostatních, snaží se přispět svými nápady k realizaci společné činnosti
- ví o významu průpravných cvičení pro organismus,
- zvládá hody jedno i obouruč, techniku střelby na branku a koš, stopáž a přihrávky nohou,
- ovládá pravidla některých atletických a týmových sportovních odvětví,

- je si vědom porušení pravidel a jejich následků, je si vědom důležitosti spolupráce v týmu i v náhodně určených družstvech,
- zná dopravní a bezpečnostní pravidla při jízdě na kole a jeho základní vybavení,
- ví o správném chování v přírodě,
- zná a ctí pravidla pobytu v CHKO a na značených turistických stezkách,
- ví kde a jak bezpečně sportovat v zimě
- chápe význam povelů a signálů při sportovních činnostech,
- vyzná se v organizaci tv ve škole,
- je seznamován se sportovními soutěžemi ve škole,
- ví o historii, ideálech a symbolech OH, je veden k jednání fair play,
- ví, kde si vyhledat sportovní informace, které ho zajímají

Učivo:

1. Činnosti ovlivňující zdraví

- **význam pohybu pro zdraví** – pohybový režim žáků, intenzita pohybu,
- **příprava organismu** – příprava před pohybovou činností, uklidnění, napínací a protahovací cvičení,
- **zdravotně zaměřené činnosti** – správné držení těla, průpravná a relaxační cvičení,
- **vytrvalost, síla, pohyblivost, koordinace pohybu**
- **hygiena při TV** – hygiena pohybových činností, vhodné oblečení a obutí,
- **bezpečnost při pohybových činnostech** – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek.

2. Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

- **pohybové hry** – netradiční pohybové hry a aktivity, netradičního náčiní při cvičení,
- **základy gymnastiky** – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí,
- **rytmické a kondiční formy cvičení pro děti** – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, jednoduché tance,
- **průpravné úpoly** – přetahy a přetlaky,
- **základy atletiky** – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem,
- **základy sportovních her** – s míčem, pálkou či jiným herním náčiním, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry,
- **turistika a pobyt v přírodě** – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody, **přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla**
- **lyžování, bruslení** – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích,
- **doplňkové sporty**

3. Činnosti podporující pohybové učení

- **komunikace v TV** – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povelů, signály,
- **organizace při TV** – prostoru a činností ve známém prostředí,
- **zásady jednání a chování** – fair play, olympijské ideály a symboly,
- **pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží
- **měření a posuzování pohybových dovedností** – měření výkonů,
- **zdroje informací o pohybových činnostech**

4. Činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení

- **zdravotní oslabení** – zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení.

5. Speciální cvičení

- **základy speciálních cvičení**

6. Všeobecné rozvíjející pohybové činnosti

- **pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV**

Mezipředmětové vztahy:

Čj – vyprávění o nebezpečném sportovním zážitku, jak takovému předejít

M- převody jednotek délky a času, slovní úlohy

Př – ochrana přírody, 1. pomoc, důležitá telefonní čísla

VI – evropské státy, OH, tělovýchovné organizace