

| | |
|--------------------|-----------------------------------|
| Vzdělávací oblast: | Člověk a zdraví |
| Vyučovací předmět: | Tělesná výchova |
| Období – ročník: | 2. období – 4. a 5. ročník |
| Počet hodin: | 2 hod./ týden |

| RVP výstupy | Očekávané výstupy | Učivo | Mezipředmětové vztahy |
|--|--|--|------------------------------|
| TV-5-1-01 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti | dbá na správné držení těla, na správné dýchání stručně vysvětlí, k čemu slouží prováděný cvik při rozcvičení a cvičení zlepšuje úroveň své fyzické zdatnosti. usiluje o zlepšení svých výkonů provádí jednoduchá rytmická cvičení a koordinaci s hudbou, reaguje na změny tempa zhodnotí svoji fyzickou zdatnost dodržuje bezpečnost při cvičení | význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení | Přírodověda Vlastivěda |
| TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením | zná a uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách reaguje a usiluje o zlepšení pohybové činnosti uplatňuje kondičně zaměřenou činnost používá vhodné cviky k protažení hlavních svalových partií zdůvodní proč je důležitý statický i dynamický strečink | rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití | Hudební výchova - rytmus |

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</p> | <p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti, vytváří varianty pohybových her zlepšuje koordinaci pohybu a plynulost provedení cviku. ovládá techniku šplhu s přírazem. zlepšuje úroveň provedení jednotlivých cviků</p> <p>předvede správnou techniku požadovaného běhu zvládá základní techniku skoku do dálky používá běžeckou abecedu zvládá uběhnout vzdálenost v časovém limitu zvládá techniku nízkého startu zvládá odrazové techniky procvičuje rychlý i vytrvalostní běh s ohledem na své schopnosti zvládá techniku hodů a chytání na místě i v pohybu ovládá různé typy přihrávek, dribluje zacvičí a zvládne správnou techniku cviku zvládne několik druhů pohybových her spojených s během, s házením míče</p> <p>respektuje zdravotní handicap a různou sportovní zdatnost spolužáků používá vhodné sportovní oblečení a obuv. uplatňuje pravidla hygieny a bezpečnosti dodržuje bezpečnost cvičení na nářadí</p> | <p>rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</p> <p>základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost základy sportovních her – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů</p> <p>průpravné úpoly – přetahy a přetlaky</p> | |
|---|---|--|--|

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</p> <p>TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</p> <p>TV-5-1-06 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</p> <p>TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</p> <p>TV-5-1-08 zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy</p> <p>TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</p> | <p>zhodnotí výkon spolužáka, upozorní na chybné provedení, reaguje na vlastní chyby reaguje na základní pokyny a povely</p> <p>seznamuje se s jednoduchými herními pravidly, pravidla uplatňuje při hře hraje fair-play dodržuje pravidla fair-play a pozná přestupek vyjmenuje základní pravidla provádění her a ve hře je dodržuje při hře spolupracuje se spolužáky, dodržuje přidělenou roli, respektuje opačné pohlaví. seznámí se s pravidly netradičních her</p> <p>používá přiměřeně správnou terminologii v popisu cviků, názvu náčiní a náradí. užívá při pohybových činnostech základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle popisu</p> <p>zvládá průpravné hry a spolupracuje v týmu ve spolupráci se spolužáky připraví a uklidí potřebné náčiní a náradí podle pokynů učitele.</p> <p>správně reaguje na jednoduché signály a povely změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</p> | <p>hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity</p> <p>bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV</p> <p>komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály</p> <p>zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly</p> <p>pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží</p> <p>organizace při TV – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí</p> <p>měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy</p> | <p>Přírodověda Vlastivěda</p> <p>Informatika</p> |
|--|--|---|--|

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>TV-5-1-10 orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace</p> | <p>orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole a v místě bydliště samostatně získá potřebné informace</p> | <p>sledování informačních zdrojů - podle možností aktivní i pasivní účast na sportovních utkáních žáků školy</p> | <p>Dopravní výchova Informatika Český jazyk -práce s textem</p> |
|---|--|---|---|