|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Číslo  výstupu | Tělesná výchova 5. ročník | | |
| Očekávané výstupy | Učivo | |
|  |  | |
| *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 | Činnosti ovlivňující zdraví   * **význam pohybu pro zdraví** – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu * **příprava organismu** – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení * **rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu** |
| *TV-5-1-02* | * zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením | Činnosti ovlivňující zdraví   * **zdravotně zaměřené činnosti** – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití |
| *TV-5-1-03* | * zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojených pohybových her | Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností   * **pohybové hry** – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost * **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 * **rytmické a kondiční formy cvičení pro děti –** kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance * **průpravné úpoly** – přetahy a přetlaky * **turistika a pobyt v přírodě** – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody * **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 * **lyžování, bruslení** (podle podmínek školy) – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích * **další pohybové činnosti** (podle podmínek školy a zájmu žáků) |
| *TV-5-1-04* | * uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka | Činnosti ovlivňující zdraví   * **hygiena při TV** – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity * **bezpečnost při pohybových činnostech** – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárnách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV |
|  | ***ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ*** | |
| *TV-5-1-05* | * jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti | * **měření a posuzování pohybových dovedností** – měření výkonů, základní pohybové testy |
| *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 | * **zásady jednání a chování** – fair play, olympijské ideály a symboly * **pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží |
| *TV-5-1-07* | * užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení | * **komunikace v TV** – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály |
| *TV-5-1-08* | * zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy | * **pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží * **organizace při TV** – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí |
| *TV-5-1-09* | * změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky | * **měření a posuzování pohybových dovedností** – měření výkonů, základní pohybové testy |
| *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 | * **zdroje informací o pohybových činnostech** |
| *TV-5-1-11* | * adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti | ZAŘAZENO DO 2. A 3. ROČNÍKU |
| TV-5-1-12 | * zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti | ZAŘAZENO DO 2. A 3. ROČNÍKU |

**Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření je uvedena v RVP ZV.**