

	A	B	C	D	E	F
1	<b>Vzdělávací oblast:</b>		Člověk a zdraví			
2	<b>Vzdělávací obor:</b>		Tělesná výchova			
3	<b>Ročník:</b>		5.			
4	<b>Klíčové kompetence (Dílčí kompetence)</b>	<b>Výstupy</b>	<b>Učivo</b>	<b>Průřezová témata mezipředmětové vztahy</b>	<b>Evaluace žáka</b>	<b>Poznámky</b>
<b>Pohybové hry</b>						
5	<p>Viz charakteristika</p> <p><b>Kompetence digitální</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>chápe význam digitálních technologií pro lidskou společnost</li> <li>využívá digitální aplikace při učení i při zapojení do společnosti</li> <li>vyhledává a kriticky posuzuje informace</li> <li>seznamuje se s novými technologiemi, kriticky hodnotí jejich přínosy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zná základní taneční kroky, respektuje rytmus a tempo</li> <li>dovede pohybem vyjádřit rytmický a melodický doprovod</li> <li>zná základy valčíkového a polkového kroku</li> <li>chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a snaží se začleňovat pohyb do denního režimu</li> <li>zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením</li> <li>zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</li> <li>uplatňuje hygienické a</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>bezpečnost</li> <li>hygiena</li> <li>povely</li> <li>pravidla hry</li> <li>hry soutěživé</li> <li>hry kontaktní</li> <li>hry bojové</li> <li>hry relaxační</li> <li>hry pro osvojování různých způsobů lokomoce</li> <li>hry pro manipulaci s různým náčiním</li> <li>variace her jednoho druhu</li> <li>rytmická cvičení, základní taneční krok 2/4, 3/4, krok poskočný, přísunný, přeměnný, cval</li> <li>cvičení s prvky zdravotní TV, vyrovnávací cvičení</li> </ul>	<p><b>Osobnostní a sociální výchova</b> Morální rozvoj, sociální rozvoj, osobnostní rozvoj</p> <p><b>Matematika</b></p> <p><b>Český jazyk</b></p> <p><b>Hudební výchova</b></p> <p><b>Přírodověda</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>praktické činnosti žáků</li> </ul>	

		<p>bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti</li> <li>• dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play</li> <li>• zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla</li> <li>• zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy</li> </ul>				
--	--	---	--	--	--	--

### Gymnastika

6	Viz charakteristika	<ul style="list-style-type: none"> <li>• umí kotoul vpřed a vzad</li> <li>• zná techniku šplhu na tyči a na laně</li> <li>• zná průpravná cvičení pro nácvik odrazu z trampolínky</li> </ul>	<p>- základní pojmy a základní bezpečnostní pravidla při gymnastickém cvičení</p> <p>- průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů</p> <p>- přeskoky přes švihadlo</p>	<p><b>Osobnostní a sociální výchova</b></p> <p>Morální rozvoj, sociální rozvoj, osobnostní rozvoj</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• praktické činnosti žáků</li> </ul>	
---	---------------------	--	--	---	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ovládá základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu</li> <li>• umí poskytnout základní záchranu a pomoc</li> <li>• umí stoj na rukou</li> <li>• ovládá chůzi na kladince bez pomoci</li> <li>• ovládá odraz z můstku</li> <li>• ovládá roznožku přes kozu a skrčku přes kozu</li> <li>• ovládá kombinaci základních cviků na hrazdě</li> </ul>	<p><b>Akrobacie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kotoul vpřed a jeho modifikace</li> <li>- kotoul vzad</li> <li>- průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou</li> <li>- svíčka</li> <li>- akrobatické kombinace</li> </ul> <p><b>Přeskok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku</li> <li>- přeskok 2 - 4 dílů švédské bedny odrazem z trampolínky</li> <li>- nácvik roznožky přes kozu našír odrazem z můstku, trampolínky</li> <li>- nácvik skrčky přes kozu našír odpovídající výšky odrazem z můstku, trampolínky (průvlek)</li> </ul> <p><b>Hrazda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vis</li> <li>- shyb stojmo</li> </ul> <p>Rozšiřující učivo (s pomocí učitele)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- shyb stojmo – odrazem přešvih do vzporu vzad</li> </ul>			
--	--	---	---	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• přejde bez dopomoci po kladince</li> <li>• dle svých možností ovládá techniku šplhu na tyči s přírazem</li> </ul>	<p>stojmo – stoj - shyb stojmo – svis závěsem v podkolení – stoj</p> <p><b>Kladinka</b> - chůze bez dopomoci</p> <p><b>Šplh</b> -nácvik a šplh s přírazem na tyči a na laně</p>			
<b>Lehká atletika</b>						
7	Viz charakteristika	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zná základy běžecké abecedy</li> <li>• ovládá nízký a vysoký start</li> <li>• rozvíjí zdatnost při vytrvalostním běhu v rámci svých možností</li> <li>• rozvíjí techniku rychlého běhu</li> <li>• zdatnost a techniku běhu aplikuje v terénu</li> <li>• zná techniku skoku do výšky</li> </ul>	<p>- základní pojmy</p> <p><b>Běh</b> - běžecká abeceda - nízký start (na povel i z bloků), polovysoký start - startovní povely, základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů - rychlý běh do 60 m - vytrvalý běh (přiměřený schopnostem dětí do 600 m) - běh v terénu</p> <p><b>Skok</b> - skok do dálky z místa - skok do výšky – nácvik</p>	<p><b>Osobnostní a sociální výchova</b> Morální rozvoj, sociální rozvoj, osobnostní rozvoj</p> <p><b>Matematika</b></p> <p><b>Český jazyk</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• praktické činnosti žáků</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ovládá hod míčkem z rozběhu</li> <li>• zná techniku skoku z místa</li> </ul>	<p>techniky skoku do výšky (skrčného, střižného) z krátkého rozběhu</p> <p><b>Hod</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hod míčkem z rozběhu</li> <li>- spojení rozběhu s odhodem</li> </ul>			
<b>Sportovní hry</b>						
8	Viz charakteristika	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ovládá přihrávky, chytání míče, střelbu a driblink</li> <li>• dokáže spolupracovat v kolektivní hře</li> <li>• zná základní herní pravidla mini basketbalu, mini kopané, ringa, mini florbalu, přehazované, mini volejbalu, mini házené</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- základní pojmy osvojovaných činností, základní označení a vybavení hřišť</li> <li>- základní organizace utkání</li> <li>- základní spolupráce ve hře</li> <li>- průpravné sportovní hry</li> <li>- utkání podle zjednodušených pravidel</li> <li>- minifotbal, florbal, minibasketbal, miniházená, přehazovaná, ringo</li> <li>- chytání míče jednoruč, obouruč</li> <li>- střelba jednoruč, obouruč na koš a na branku (z místa i z pohybu)</li> <li>- přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, trčením, o zem)</li> </ul>	<p><b>Osobnostní a sociální výchova</b> Morální rozvoj, sociální rozvoj, osobnostní rozvoj</p> <p><b>Matematika</b></p> <p><b>Český jazyk</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• praktické činnosti žáků</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- pohyb s míčem a bez míče, zastavení</li> <li>- vedení míče (driblinkem, nohou)</li> <li>- přihrávka vnitřním nártem, střelba vnitřním nártem na branku(z místa i z pohybu)</li> <li>- střelba na koš, na branku</li> </ul>			
<b>Turistika</b>						
<b>9</b>	Viz charakteristika	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládne chůzi v terénu do 15 km, orientuje se v krajině podle mapy</li> <li>• dovede spojit turistiku s další pohybovou a poznávací činností</li> <li>• zná základy první pomoci, ošetří drobná poranění</li> <li>• zvládá základní pohyb v mírně náročném terénu se zátěží</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pojmy spojené s pěší turistikou, s orientací podle mapy</li> <li>- první pomoc, ošetření lehčího poranění</li> <li>- osobní lékárnička a KPZ</li> <li>- využití znalostí z jiných předmětů</li> <li>- chůze a běh v terénu po vyznačené trase i podle mapy, orientace podle mapy</li> <li>- základní dovednosti spojené s tábořením</li> <li>- přeprava v různých dopravních prostředcích</li> <li>- aplikace pohybových dovedností s využitím přírodních překážek</li> <li>- příprava pochodové trasy</li> </ul>	<p><b>Environmentální výchova</b> Lidské aktivity a problémy životního prostředí, základní podmínky života, vztah člověka k prostředí, ekosystémy</p> <p><b>Výtvarná výchova</b></p> <p><b>Přírodověda</b></p> <p><b>Vlastivěda</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• praktické činnosti žáků</li> </ul>	

**Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření (tvorba IVP, 3. PO).**