

Tělesná výchova

Tělesná výchova	kvinta	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální • Kompetence k učení • Kompetence občanská 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
Tematický celek - ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ		
organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity	organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity	zdravotně orientovaná zdatnost – složky ZOZ; kondiční testy
ověřit jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy	ověřit jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy	hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí
usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití	usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití	zdravotně orientovaná zdatnost – složky ZOZ; kondiční testy
vybere z nabídky vhodné soubory vyrovnávacích cvičení zaměřených na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a samostatně je upraví pro vlastní použití	vybere z nabídky vhodné soubory vyrovnávacích cvičení zaměřených na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a samostatně je upraví pro vlastní použití	svalová nerovnováha – příčiny svalové nerovnováhy; testy svalové nerovnováhy
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	organismus a pohybová zátěž – způsoby zatěžování; kompenzace jednostranné zátěže
uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí	uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí	individuální pohybový režim
poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	organismus a pohybová zátěž – způsoby zatěžování; kompenzace jednostranné zátěže
Tematický celek - ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ		
provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů	provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů	individuální pohybový režim
		rizikové faktory ovlivňující bezpečnost pohybových činností – zásady jednání a chování v různém prostředí; úprava pohybových činností podle aktuálních podmínek (možných rizik)
		první pomoc – klasifikace poranění při hromadném zasažení obyvatel, život ohrožující stavy
		pohybové hry různého zaměření
		gymnastika – akrobacie: kotouly, rovnovážné polohy;

Tělesná výchova	kvinta	
		<p>cvičení na náradí: hrazda; přeskoky: odrazová cvičení; cvičení s náčiním: švihadlo, plný míč; šplh</p> <p>kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem: aerobik, kruhový trénink</p> <p>úpoly – sebeobrana, úpolové hry, přetahy, přetlaky</p> <p>atletika – běh na dráze a v terénu (sprinty, štafety); skok do výšky (odrazová průprava), hody</p> <p>sportovní hry – herní systémy, herní kombinace a herní činnosti jednotlivce v podmínkách utkání - basketbal, florbal, fotbal, přehazovaná</p> <p>turistika a pobyt v přírodě – orientace v méně přehledné krajině, orientační běh</p> <p>lyžování – běžecké, sjezdové; snowboarding (jednotlivé formy lyžování jsou zařazovány podle aktuálních sněhových podmínek, materiálních podmínek a zájmu žáků)</p> <p>další moderní a netradiční pohybové činnosti: kin-ball, stolní tenis, tenis, nohejbal, slack - line, lezení na umělé stěně, in-line, frisbee, jóga, ringo, frisbee, softbal, atypické hry</p>
<p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení</p>	<p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení</p>	<p>pohybové dovednosti a pohybový výkon</p> <p>průpravná, kondiční, koordinační, tvořivá, estetická a jinak zaměřená cvičení</p> <p>pohybové hry různého zaměření</p> <p>gymnastika – akrobacie: kotouly, rovnovážné polohy; cvičení na náradí: hrazda; přeskoky: odrazová cvičení; cvičení s náčiním: švihadlo, plný míč; šplh</p> <p>úpoly – sebeobrana, úpolové hry, přetahy, přetlaky</p> <p>atletika – běh na dráze a v terénu (sprinty, štafety); skok do výšky (odrazová průprava), hody</p> <p>sportovní hry – herní systémy, herní kombinace a herní činnosti jednotlivce v podmínkách utkání - basketbal, florbal, fotbal, přehazovaná</p> <p>turistika a pobyt v přírodě – orientace v méně přehledné krajině, orientační běh</p> <p>lyžování – běžecké, sjezdové; snowboarding (jednotlivé formy lyžování jsou zařazovány podle aktuálních sněhových podmínek, materiálních podmínek a zájmu žáků)</p>

Tělesná výchova	kvinta	
		další moderní a netradiční pohybové činnosti: kin-ball, stolní tenis, tenis, nohejbal, slack - line, lezení na umělé stěně, in-line, frisbee, jóga, ringo, frisbee, softbal, atypické hry
posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně	posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně	<p>průpravná, kondiční, koordinační, tvořivá, estetická a jinak zaměřená cvičení</p> <p>gymnastika – akrobacie: kotouly, rovnovážné polohy; cvičení na náradí: hrazda; přeskoky: odrazová cvičení; cvičení s náčiním: švihadlo, plný míč; šplh</p> <p>kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem: aerobik, kruhový trénink</p> <p>úpoly – sebeobrana, úpolové hry, přetahy, přetlaky</p> <p>atletika – běh na dráze a v terénu (sprinty, štafety); skok do výšky (odrazová průprava), hody</p> <p>sportovní hry – herní systémy, herní kombinace a herní činnosti jednotlivce v podmínkách utkání - basketbal, florbal, fotbal, přehazovaná</p> <p>lyžování – běžecké, sjezdové; snowboarding (jednotlivé formy lyžování jsou zařazovány podle aktuálních sněhových podmínek, materiálních podmínek a zájmu žáků)</p> <p>další moderní a netradiční pohybové činnosti: kin-ball, stolní tenis, tenis, nohejbal, slack - line, lezení na umělé stěně, in-line, frisbee, jóga, ringo, frisbee, softbal, atypické hry</p>
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících	respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících	<p>pohybové dovednosti a pohybový výkon</p> <p>pohybové odlišnosti a handicap – věkové, pohlavní, výkonnostní</p> <p>pohybové hry různého zaměření</p> <p>gymnastika – akrobacie: kotouly, rovnovážné polohy; cvičení na náradí: hrazda; přeskoky: odrazová cvičení; cvičení s náčiním: švihadlo, plný míč; šplh</p> <p>kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem: aerobik, kruhový trénink</p> <p>další moderní a netradiční pohybové činnosti: kin-ball, stolní tenis, tenis, nohejbal, slack - line, lezení na umělé stěně, in-line, frisbee, jóga, ringo, frisbee, softbal, atypické hry</p>
Tematický celek - ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ		

Tělesná výchova	kvinta	
užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží	užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží	vzájemná komunikace a spolupráce při pohybových činnostech sportovní výzbroj a výstroj – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita pravidla osvojovaných pohybových činností
volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje	volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje	sportovní výzbroj a výstroj – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita
respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech	respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech	pohybové činnosti, sportovní a turistické akce – organizace, propagace, vyhodnocení, dokumentace pravidla osvojovaných pohybových činností
respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva	respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva	sportovní role
Tematický celek - OCHRANA ČLOVĚKA ZA MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTÍ		
rozhodne, jak se odpovědně chovat při konkrétní mimořádné události	rozhodne, jak se odpovědně chovat při konkrétní mimořádné události	vyhlášení hrozby a vzniku mimořádné události živelní pohromy únik nebezpečných látek do životního prostředí první pomoc – klasifikace poranění při hromadném zasažení obyvatel, život ohrožující stavy sociální dovednosti potřebné při řešení mimořádných událostí – rozhodnost, pohotovost, obětavost, efektivní komunikace
prokáže osvojené praktické znalosti a dovednosti související s přípravou na mimořádné události a aktivně se zapojuje do likvidace následků hromadného zasažení obyvatel	prokáže osvojené praktické znalosti a dovednosti související s přípravou na mimořádné události a aktivně se zapojuje do likvidace následků hromadného zasažení obyvatel	vyhlášení hrozby a vzniku mimořádné události živelní pohromy únik nebezpečných látek do životního prostředí první pomoc – klasifikace poranění při hromadném zasažení obyvatel, život ohrožující stavy sociální dovednosti potřebné při řešení mimořádných událostí – rozhodnost, pohotovost, obětavost, efektivní komunikace