Tělesná výchova 5

| **RVP VÝSTUPY** | **ŠVP 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 | Zařazuje do svého denního režimu pohybová cvičení, kompenzuje jednostrannou zátěž (posiluje, protahuje) | Průběžné denní cvičení, rytmické a kondiční cvičení, estetický projev |
| 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 | Projevuje vůli po lepším výkonu, správném držení těla, samostatně se rozhoduje | Příprava ke sportovním výkonům |
| TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením | Zná cviky pro zahřátí, protažení, uvolnění a posílení organismu | Příprava ke sportovním výkonům |
| TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her | Umí cvičit na nářadí a s náčiním | Základy atletiky a gymnastiky |
| TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka | Dopomáhá spolužákovi na nářadí, umí poskytnout první pomoc, adekvátně reaguje, respektuje zdravotní handicap | Bezpečnost při sportování |
| TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti | Umí hrát známé hry s dodržováním všech pravidel | Základy sportovních her a soutěží |
| 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 | Zná a respektuje pravidla her a soutěží | Základy sportovních her a soutěží |
| TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení | Zná a používá správné názvosloví činností, náčiní a nářadí, povely pořadových cvičení | Tělocvičné pojmy, komunikace v tv |
| TV-5-1-08 zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy | Účastní se vzájemných her a soutěží | Základy sportovních her a soutěží |
| TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky | Zná techniky atletiky a gymnastiky | Základy atletiky a gymnastiky |
| 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 | Dovede získat informace o pohybových aktivitách sportovců ČR a světa (OH, ME, MS), sportovních akcích, hodnotí svůj výkon, kolektiv, srovná výsledky | Vztah ke sportu, zásady fair play |
| ZTV-5-1-01 zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování | Zařazuje do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením | Pozitivní vztah ke svému tělu, význam vhodných sportovních aktivit |
| ZTV-5-1-02 zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele | Zvládá základní techniku speciálních cvičení | Pozitivní vztah ke svému tělu a sportovním aktivitám, které nám prospívají |
| ZTV-5-1-03 upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením | Upozorní samostatně na činnosti, které jsou v rozporu s jeho oslabením | Pozitivní vztah ke svému tělu a sportovním aktivitám, které nám prospívají a naopak |
| **Průřezová témata, přesahy, souvislosti** | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA  Rozvoj schopností poznávání | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA  Seberegulace a sebeorganizace | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA  Kooperace a kompetice | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA  Mezilidské vztahy | | |