

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Ročník: 5.

Očekávané výstupy

- 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,
- TV-5-1-02 - zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením,
- TV-5-1-05 - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti,
- 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,
- TV-5-1-07 - užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení,
- TV-5-1-09 - změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky,
- 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,
- ZTV-5-1-03 – upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením.

Minimální doporučená úroveň očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření

TV-5-1-01p – chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu

TV-5-1-02p – zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením

TV-5-1-05p – reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti

TV-5-1-06p – dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play

zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla

zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou

činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy

ZTV-5-1-03p – upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením.

Dílčí výstupy

- zná bezpečnostní a hygienická pravidla na sportovištích,
- ví, jak se správně oblékat na různé sporty,

- je si vědom významu protahovacích, napínacích korektivních a uvolňovacích cviků pro správné držení těla i v souvislosti jednostrannou zátěží,
- zná nejčastější úrazy při různých sportech, zvládá základy 1. pomoci, přivolá lékařskou pomoc,
- zná dopravní pravidla při jízdě na kole,
- ví o nebezpečí návykových látek při sportu
- zná techniku startů, taktiku vytrvalého běhu i sprintu,
- dbá na správné dýchání a uvolňovací cviky,
- ví o metodách odrazu při skocích,
- snaží se o zlepšování svých výkonů,
- toleruje případné nedostatky spolužáků, ctí a respektuje různost pohlaví,
- zná průpravná cvičení pro některá odvětví sportu,
- cvičí podle jednoduchých nákresů,
- pomáhá při organizaci hodiny,
- dokáže sám vést rozcvičku,
- zvládá techniku odrazů při přeskocích,
- taktně hodnotí výkony své i ostatních, snaží se přispět svými nápady k realizaci společné činnosti
- ví o významu průpravných cvičení pro organismus,
- zvládá hody jedno i obouruč, techniku střelby na branku a koš, stopáž a přihrávky nohou,
- ovládá pravidla některých atletických a týmových sportovních odvětví,
- je si vědom porušení pravidel a jejich následků, je si vědom důležitosti spolupráce v týmu i v náhodně určených družstvech,
- zná dopravní a bezpečnostní pravidla při jízdě na kole a jeho základní vybavení,
- ví o správném chování v přírodě,
- zná a ctí pravidla pobytu v CHKO a na značených turistických stezkách,
- ví kde a jak bezpečně sportovat v zimě
- chápe význam povelů a signálů při sportovních činnostech,
- vyzná se v organizaci TV ve škole,
- je seznamován se sportovními soutěžení ve škole,
- ví o historii, ideálech a symbolech OH, je veden k jednání fair play,
- ví, kde si vyhledat sportovní informace, které ho zajímají

Učivo:

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,
- **zdravotně zaměřené činnosti** – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití,
- **rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu,**
- **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 umývárkách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV.

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,
- **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,
- **základy atletiky** – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem,
- **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
- **turistika a pobyt v přírodě** – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody,
- **lyžování, bruslení** – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích,
- **další pohybové činnosti** (podle podmínek školy a zájmu žáků).

Činnosti podporující pohybové učení

- **komunikace v TV** – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály,
- **organizace při TV** – základní prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí,
- **zásady jednání a chování** – fair play, olympijské ideály a symboly,
- **pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží
- **měření a posuzování pohybových dovedností** – měření výkonů, základní pohybové testy
- **zdroje informací o pohybových činnostech**

Činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení

- **zdravotní oslabení** – konkrétní zdravotní oslabení žáka, prevence, pohybový režim, vhodné oblečení a obutí pro ZdrTV, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení).

Speciální cvičení

- **základy speciálních cvičení** – základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení

Všeobecné rozvíjející pohybové činnosti

- **pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV** – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení.

PRŮŘEZOVÁ TÉMATA

OSV - Sociální rozvoj – Kooperace a kompetice – rozvoj individuálních dovedností pro kooperaci (seberegulace v situaci nesouhlasu, odporu apod., dovednost odstoupit od vlastního

nápadu, dovednosti navazovat na druhé a rozvíjet vlastní linku jejich myšlenky, pozitivní myšlení apod.), rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci (jasná a respektující komunikace, řešení konfliktů, podřízení se, vedení a organizování práce skupiny), rozvoj individuálních a sociálních dovedností pro etické zvládnání situací soutěže, konkurence.

Mezipředmětové vztahy:

ČJ – vyprávění o nebezpečném sportovním zážitku, jak takovému předejít

M- převody jednotek délky a času, slovní úlohy

PŘÍR– ochrana přírody, 1. pomoc, důležitá telefonní čísla

VL – evropské státy, OH, tělovýchovné organizace