

UČEBNÍ OSNOVY – TĚLESNÁ VÝCHOVA – KVINTA

VÝSTUPY RVP	ŠKOLNÍ VÝSTUPY	UČIVO
<p>-provádí osvojené pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</p> <p>-zvládá základní postupy rozvoje osvojených pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalování</p> <p>-využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</p> <p>-připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení</p> <p>-provádí osvojené pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</p> <p>- respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</p> <p>-uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách</p> <p>-respektuje pravidla osvojených sportů</p> <p>-užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví na úrovni cvičence</p> <p>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</p> <p>-usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti, obratnosti a rovnováhy</p> <p>-posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojené postupy vedoucí k potřebné změně</p> <p>-aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti</p> <p>- respektuje pravidla osvojených sportů</p> <p>- respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých rolí</p>	<p>Žák:</p> <p>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu,</p> <p>některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</p> <p>samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím</p> <p>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</p> <p>odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</p> <p>dává do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka</p> <p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p> <p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p> <p>užívá osvojeného názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</p> <p>rozvoj síly a obratnosti</p> <p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži i při rekreačních činnostech</p> <p>posoudí provedení osvojené pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky</p> <p>naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky</p> <p>pravidla osvojených činností a jejich aplikace ve hře</p> <p>úpoly – význam úpolových sportů pro sebeobranu přetahy a přetlaky, úpolové odpory</p>	<p>-organizace a bezpečnost v tv,</p> <p>-správné držení těla, zvyšování kloubních pohybů, preventivní pohybová činnost, správné dýchání</p> <p>atletika-běhy</p> <p>na krátkou a střední vzdálenost,</p> <p>baseball – nácvik odpalování a chytání míčků</p> <p>plavání – dle možností</p> <p>drogy a jiné škodliviny</p> <p>reakce těla při zhoršení rozptylových podmínek, vhodná úprava pohybové aktivity</p> <p>atletika-hody, skoky</p> <p>přehazovaná – přehození míče přes síť, rychlá a přesná přihrávka, prudké odehrání míče do soupeřova pole ve výskoku, smeč jednoruč i obouruč</p> <p>plavání dle možností</p> <p>pohybové hry-závody družstev jednotlivců s různým zaměřením</p> <p>plavání – dle možností</p> <p>sportovní hry-</p> <p>košíková- dvojtakt, střelba na koš, driblink se slalomem, nácvik herní činnosti, obranný pohyb</p> <p>minikopaná, vybíjená</p> <p>pravidla těchto sportů</p> <p>kruhový trénink</p> <p>gymnastika-kotoul vpřed a vzad, stoj na rukou se záchranou, přemet stranou</p> <p>přeskok kozy</p> <p>hrazda – vzpor na rukách, vzpor na rukách přešvihem únožmo, kotoul vpřed</p> <p>šplh na laně a tyči</p> <p>moderní gymnastika – cvičení se švihadly</p> <p>pobyt v přírodě – lyžování – dle možností</p> <p>zařazen týdenní kurz</p> <p>sportovní hry – odbíjená – nácvik přihrávek</p> <p>vrchem a spodem</p> <p>akrobacie – kotoul plavmo</p> <p>pobyt v přírodě-přespolní běh</p> <p>atletická abeceda, nácvik startů, krátké a střední běhy</p> <p>baseball</p> <p>vybíjená</p> <p>pravidla osvojených činností a jejich aplikace ve hře</p> <p>vybíjená, baseball</p>

Tematický plán učiva - TĚLESNÁ VÝCHOVA - kvinta

Charakteristika vyučovacího předmětu:

Vzdělávání v tělesné výchově je zaměřeno na rozvoj tělesné a psychické zdatnosti, na správné držení těla, osvojení pravidel nejrozšířenějších sportů, rozvoj abstraktního, logického a kritického usuzování. Motivuje žáky k celoživotnímu rekreačnímu sportování. Vede je k všestranné, účinné a otevřené komunikaci. Rozvíjí u žáků schopnost spolupracovat a respektovat úspěchy vlastní i druhých. Vytváří u žáků citlivé vztahy k prostředí i k přírodě. Učí žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně zodpovědný.

Předmět tělesná výchova je úzce spjat s ostatními předměty (např. fyzika – rozklad sil při gymnastických cvičeních, zeměpis – měřítko, orientace v přírodě).

Časová dotace: 2 hodiny týdně

Školní výstupy Žák:	Tematické okruhy Učivo	Klíčové kompetence	Počet hodi n	Měsíc	Výchovně vzdělávací strategie	Průřezové téma
Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem. Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a dovednosti k regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím.	Správné držení těla. Zvyšování kloubních pohybů. Preventivní pohybová činnost. Správné zapojení dechu.	Kompetence k učení Učitel <ul style="list-style-type: none"> vede žáky k poznávání vlastních pohybových schopností a jejich individuálnímu rozvoji; napomáhá uvědomění si prožívání souvislosti mezi tělesnou kondicí a psychickou pohodou; vytváří u žáků potřebu systematického sledování vývoje vlastní fyzické zdatnosti. 	3	září	Umožňuje žákům jejich samostatnou přípravu do výuky a jejich prezentaci ve vyučovacích hodinách (individuální a společná rozevíčka).	Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj (sebezpoznání a seberegulace). Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj (psychohygiena). Osobnostní a sociální výchova – morální rozvoj (řešení problémů a rozhodovací dovednosti).
Usiluje o zlepšení své síly a vytrvalosti, z nabídky zvolí vhodný tréninkový program.	Kondiční posilování – prevence a korekce jednostranného zatížení a svalové nerovnováhy; rozvoj síly a vytrvalosti = praktická výuka ve vybraném fitness centru.	Kompetence k řešení problémů Učitel <ul style="list-style-type: none"> směřuje žáky k přemýšlení o problému při ovládání cviku, sportovního prvku a hledání tréninkové cesty k jeho odstranění; hledá spolu s žáky vhodnou taktiku v individuálních i kolektivních sportech. 	3	září		
Samostatně se připraví před pohybovou činností, po činnosti samostatně ukončí pohybovou činnost.	Individuální rozevíčení. Strečink celého těla před a po ukončení hodiny. Uvolnění nejzatíženějších partií těla.	Kompetence komunikativní Učitel <ul style="list-style-type: none"> učí žáky vyslechnutí a přijetí pokynů vedoucího družstva; otevívá prostor diskusi o taktice družstva; vede žáky k pořizování záznamů a obrazových materiálů ze sportovních činností a jejich prezentace. 	4	říjen	Umožňuje žákům zapojení do organizace cvičných zápasů v kolektivních sportech v rámci vyučovacích hodin.	
Odmitá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím. Dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka.	Drogy a doping – látky zvyšující fyzickou kondici a podporující růst svalové hmoty.		4	říjen		
Chápe vliv povětrnostních podmínek na vykonávané pohybové aktivity. Samostatně navrhne a upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o aktuálním počasí.	Reakce těla změně povětrnostních podmínek – vhodná úprava pohybové aktivity.		4	listopad	Umožňuje žákům v rámci vyučovacích hodin absolvování tréninkových jednotek (fitness centrum).	
Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.	Vhodné a bezpečné chování na sportovních akcích konaných ve škole i mimo školu. Zásady bezpečného používání konkrétních sportovních potřeb a náradí. Pořadová cvičení – povelová technika, nástup, hlášení.	Kompetence sociální a personální Učitel <ul style="list-style-type: none"> vyžaduje dodržování pravidel fair play; prezentuje a podporuje myšlenky olympijského hnutí; rozvíjí spolupráci uvnitř kolektivu sportovního družstva; 	4	listopad	Umožňuje žákům	Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj (sebezpoznání a

Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě ji aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech. Sleduje svoje individuální výkon, sdílí je s ostatními přes informační systém MS TEAMS.	Pohybové hry, závody družstev i jednotlivců s různým zaměřením.	<ul style="list-style-type: none"> vede k rozdělování a přijímání úkolů v rámci sportovního družstva. Kompetence občanské Učitel <ul style="list-style-type: none"> podporuje aktivní sportování; objasňuje a podává příklady potřeby dodržování hygieny při tělesných aktivitách; vede k poskytnutí první pomoci při úrazech lehčího charakteru; seznamuje věcně i na úrovni emočního prožitku se škodlivostí požívání drog a jiných škodlivin. 	6	prosinec	samostatnou přípravu a organizaci pohybových aktivit (lyžařský kurz).	seberegulace); sociální rozvoj (poznávání lidí a mezilidské vztahy). Osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj (kooperace a kompetice). Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj (sebepoznání a seberegulace); morální rozvoj (řešení a zvládání problémů). Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj (rozvoj schopnosti smyslového vnímání a pozornosti). Osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj (poznávání lidí a mezilidské vztahy). Osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj (kooperace a kompetice).
Zvládá účast a pohybové aktivity při několikadenním pobytu s třídním kolektivem. Zvládá základní techniky běžecké a sjezdového lyžování. Zná základní zásady bezpečného chování a lyžování v horském terénu.	Turisticko-sportovní pobyt v horském prostředí = lyžařský kurz (5 dní).		2	leden	Umožňuje žákům sledovat a porovnávat svoje individuální výkony a prezentovat je.	
Zná základní pravidla a principy individuálních a kolektivních sportů. Zapojuje se do sportovních výzev pořádaných školou. Zapojuje se do sportovních soutěží v rámci reprezentace školy.	Vybíjená, Přehazovaná, Minikopaná, Basketbal, Florbal, Softbal, Atletika, Gymnastika, Úpoly, Rytmičká gymnastika, Tanec a jiné pohybové činnosti s hudebním a rytmičným doprovodem	Kompetence pracovní Učitel <ul style="list-style-type: none"> uvádí příklady nutnosti dodržování pravidel ve sportu, v celém životě; vede žáky k uvědomění si možných rizik při pohybových činnostech a hledání cest jejich minimalizace; vede ke zpracování a prezentaci naměřených výkonů. 	6	leden	Umožňuje a podporuje účast žáků na sportovních turnajích v odpovídajících věkových kategoriích (ASSK).	
Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.	Sebehodnocení v dané pohybové činnosti. Pravidla osvojované pohybové činnosti.	Kompetence digitální Učitel <ul style="list-style-type: none"> seznamuje s digitální technikou a jejími programy, se zpracováváním informací digitálního obsahu; vede ke vnímání pokroku a proměnlivosti digitálních technologií; učí pravidlům zachování bezpečnosti technologií a dat, jejich ochranu, etickému jednání v digitálním prostředí. 	4	únor		
Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, diváka, čtenáře novin a časopisů, diváka a uživatele internetu.	Komunikace v TV – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností.		4	únor	Umožňuje a podporuje žáky při používání moderních aplikací a zařízení pro měření výkonů (mezipředmětové vztahy s matematikou a dalšími předměty).	
Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu.	Historie olympijských her.		8	březen		
Dohodne se na spolupráci a základní taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji.	Týmová hra dle platných či dohodnutých pravidel.		8	duben		
Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora.	Pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikace při hře v poli.		8	květen		
Využívá při pohybových aktivitách aplikace a zařízení (chytré hodinky a náramky), které umožňují sledovat, zaznamenávat a analyzovat průběh pohybových aktivit (trasa pohybu, vzdálenost a rychlost, počty ušlých či uběhlých kroků, srdeční frekvence a energetický výdej). Sleduje své pohybové výkony (i dlouhodobě), sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím; zpracuje naměřená data, výsledky vyhodnotí v MS EXCEL, výsledky prezentuje v MS PPT před ostatními s využitím PC a DP.	Měření a statistické zjišťování výkonů (ruční měření i digitální aplikace a zařízení).		6	červen		