

TĚLESNÁ VÝCHOVA –5. ROČNÍK

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	UČIVO
<p>- 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 i v dopravě</p> <p>- 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</p> <p>- chápe význam povelů a signálů při sportovních činnostech, vyzná se v organizaci Tv ve škole, je seznamován se sportovními soutěžemi ve škole, ví o historii, ideálech a symbolech OH, je veden k jednání fair play, ví, kde si vyhledat sportovní informace, které ho zajímají</p>	<p>Činnosti ovlivňující zdraví - bezpečnost a hygiena při Tv, tělesná zdatnost, správné držení těla, cvičební úbory, svalová napětí a povolování, úrazy při sportu, 1. pomoc, doprava na sportoviště, špatné vlivy na zdraví a sport</p> <p>Pohybové dovednosti atletika: nízký start, překážková dráha a běh, vytrvalostní běh a běh na výkon, hod míčkem nebo granátem, skok daleký a vysoký, rychlý běh k metě, běh v přírodě akrobacie: cvičení s lavičkami, cvičení na stanovištích, přemet stranou – nácvik, stoje na ruku s dopomocí, kotoul letmo - gymnastika: kotoul vpřed a vzad, roznožka a skrčka přes kozu, odrazový můstek, cvičení na kruzích, cvičení s tyčí, na žebřinách, se švihadly - rytmika: rozcvičky při hudbě, taneční kroky, nácvik choreografie na lidovou píseň ve známých taktech - úpolová, relaxační, kondiční, kompenzační, aerobická cvičení, cviky s dostupným náčiním - míčové hry: základní pravidla vybíjené, kopané, házené, košíkové, hody, přihrávky, střelba na branku (koš) - ostatní: jízda na kole, turistika, dle možností a přírodních podmínek zimní sporty, bezpečnost při koupání v přírodě dopravní olympiáda</p> <p>Pohybové učení - názvosloví, povelů, signálů - organizace Tv ve škole - seznámení se sportovními hrami, soutěžemi, závody - ideály a symboly OH - informace o sportovním dění v Evropě i ve světě</p>