

Tématický plán

Předmět Tělesná výchova	Vyučující PhDr. Eva Bomerová	
Školní rok 2017/2018	Ročník V. A	hod./týd. 2

září - červen		
Téma:	Cíl: Žák -	Vazba na ŠVP Poznámky
Poznátky z TV a sportu, komunikace, organizace, hygiena a bezpečnost v TV a sportu		
Různé funkce pohybu ve zdravém životním stylu (rozvoj zdatnosti, dovedností, regenerace) Význam přípravy organismu před cvičením Vhodné a nevhodné prostředí pro TV a sport, Vhodné a nevhodné pohybové činnosti Základní pojmy (terminologie) spojené s novými pohybovými činnostmi a prostředím Osobní hygiena při různých pohybových aktivitách Bezpečný pohyb a chování, jednání fair play Základní zdroje informací o TV a sportu (časopisy, knihy, televize, rozhlas aj.) <u>Výchova ke zdraví</u>	- ví, že vhodný pohyb pomáhá ke zdravému růstu, rozvoji srdce, kostí, svalů, plic aj. - si uvědomuje různé funkce pohybu a využívá je za pomoci učitele - ví, že by se měl aktivně pohybovat minimálně 2 hod. denně a snaží se o to (částečně samostatně) - umí zaznamenat základní údaje o pohybových výkonech a rozumí jim - zná zásady fair play chování i chování v přírodě a snaží se je naplňovat (za pomoci učitele) - ví, kde je možné získat informace o TV a sportu	1,2,3,8,9
<u>Ochrana člověka za mimořádných událostí:</u> Škodlivé účinky alkoholu, tabáku, drog a jiných návykových látek. Jejich vliv na zdraví a sociální postavení člověka.	- uvědomuje si škodlivost veškerých návykových látek - rozpozná chování lidí pod vlivem škodlivých látek a případné ohrožení z jejich strany - dokáže přivolat pomoc	1,8
Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení		
Protahovací a napínací (strečinková) cvičení	- zná základní způsoby rozvoje kondičních a koordinačních předpokladů a snaží se o zvyšování jejich úrovně (s pomocí učitele i samostatně) - zná několik základních cviků z každé osvojované oblasti a dovede je s pomocí učitele seřadit do ucelené sestavy - dovede prožívat cvičení a soustředit se na správné a přesné provedení pohybu - dovede tvořivě zacházet s pohybovými dovednostmi a vytvářet vlastní pohybové představy	1,2,3
Rychlostně silová cvičení po dobu 5 – 15 minut s maximální intenzitou s intervaly odpočinku kolem 2 minut		1,2,3
Vytrvalostní cvičení po dobu nad 10 - 15 minut s mírnou intenzitou		1,2,3
Cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti (flexibility) a pohybové obratnosti		1,2,3
Cvičení dechová, cvičení kompenzační (po statické práci vsedě, vstoje a po jiné jednostranné zátěži), cvičení pro správné držení těla v různých polohách (pracovních a cvičebních)		1,2,3
Cvičení motivační, tvořivá, dobrodružná, napodobivá aj., cvičení pro "každý den" (podle věku žáků)		1,2,3

Gymnastika		
<u>Akrobacie</u> kotoul vpřed a jeho modifikace kotoul vzad a jeho modifikace průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou akrobatické kombinace	- umí poskytnout základní pomoc a záchranu při cvičení - zná techniku kotoulu vpřed, vzad a stoje na rukou (s pomocí) i ve vazbách	4,9,10
<u>Přeskok</u> průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku přeskok 2 - 4 dílů bedny odrazem z trampolínky roznožka přes kozu našíf odrazem z můstku, trampolínky	- zvládne roznožku přes nářadí odpovídající výšky - ví, že gymnastika je založena na přesném provádění pohybů a snaží se o to	4,9,10
Kladinka chůze bez dopomoci	- umí přejít kladinu bez dopomoci	4,10
Rytmické a kondiční gymnastické činnosti s hudbou, tanec		
Základy cvičení s náčiním (šátek, míč aj.) při hudebním nebo rytmičtém doprovodu	- ví, že cvičení s hudbou má své zdravotní a relaxační účinky na organismus	4
Základní taneční krok 2/4, 3/4 Základní tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném	- umí poznat hezký a nezvládnutý pohyb - dovede pohybem vyjadřovat výrazně rytmický a melodický doprovod	4,9
Atletika		
<u>Běh</u> běžecká abeceda rychlý běh do 60 m vytrvalý běh do 1000 m na dráze (technika běhu) běh v terénu až do 15 minut nízký start (na povel) i z bloků, polovysoký start	- chápe význam vytrvalostního běhu pro rozvoj zdatnosti a snaží se ho spontánně i uvědoměle řadit do pohybového režimu (s pomocí učitele) - zná aktivně základní osvojované pojmy - umí připravit start běhu (čára, bloky) a vydat povely pro start	4,9,10
<u>Skok</u> skok do dálky z rozběhu - postupně odraz z břevna (5 až 7 dvojkroků) rozměření rozběhu	- umí změřit a zapsat výkony - umí upravit doskočiště	4,10
<u>Hod</u> hod míčkem z rozběhu spojení rozběhu s odhodem	- umí správnou techniku hodu - umí změřit a zapsat výkony	4,10
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti		
Základní pojmy související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním Variace her jednoho druhu	- chápe, že jsou pohybové hry s různým zaměřením a účelem - zná minimálně 10 - 20 různých pohybových her a ví jaké je jejich zaměření - dovede samostatně vytvářet pohybové hry, hledat varianty známých her	4,5,6,7,9 OSV
Využití přírodního prostředí pro pohybové hry Pohybové hry soutěživé a bojové Pohybové hry kontaktní (pro procitování vzájemné energie, blízkosti)	- umí účelně využít možnosti přírodního prostředí pro pohybové hry - dodržuje bezpečnostní pokyny	4,5,6,7,9 OSV

Využití netradičního náčiní a náměty na přípravu vlastního náčiní Pohybové hry pro manipulaci s různým náčiním (podle vyspělosti žáků)	- umí si pro pohybovou hru vytvořit nové náčiní (samostatně nebo s pomocí rodiny, učitele)	4,5,6,7 OSV
Pohybové hry pro rozvoj pohybové představivosti a tvořivosti (na základě pohádek, vyprávění, pojmů, pocitů, představ)	- umí pohybově vyjádřit předmět, bytost, zvíře, tvar, náladu	4,5,6,7 OSV
Sportovní hry		
Základní pojmy osvojovaných činností, základní označení a vybavení hřišť, základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her (miniher)	- uvědomuje si význam sportovních her pro dovednostní a herní myšlení (tvořivosti) - zná základní pojmy osvojovaných činností	4,5,6,7,9 OSV
Základní spolupráce ve hře Základní organizace utkání - losování, zahájení, počítání skóre, ukončení utkání	- dovede zaznamenat výsledek a pomáhat při rozhodování - chápe základní role a hráčské funkce v družstvu a dodržuje je v utkání (za pomoci učitele), uplatňuje zásady fair play jednání ve hře	4,5,6,7,8,10 OSV
Průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel	- zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly a dovede je využívat (samostatně nebo za pomoci učitele) - chápe základní role a hráčské funkce v družstvu a dodržuje je v utkání (za pomoci učitele), uplatňuje zásady fair play jednání ve hře	4,5,6,7 OSV
Udržet míč pod kontrolou družstva, dopravit míč z obranné poloviny na útočnou a zakončit střelbou, řešit situaci jeden proti jednomu Přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, trčením), Přihrávka vnitřním nártem (po zemi, obloukem) Pohyb s míčem a bez míče, zastavení Chytání míče jednoruč a obouruč, tlumení míče vnitřní stranou nohy Vedení míče (driblinkem, nohou) Střelba jednoruč a obouruč na koš, střelba jednoruč ze země na branku, střelba vnitřním nártem na branku (z místa i z pohybu, vyvolenou rukou, nohou)	- zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a umí je využít v základních kombinacích i v utkání podle zjednodušených pravidel	4,5,6,7 OSV

OSV - průřezové téma Osobnostní výchova

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu Tělesná výchova

5. ročník

Očekávané výstupy z RVP ZV	Konkrétní výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Klíčové komp.
Žák:	Žák:			
<p>1. Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> - uvědomuje si význam pohybu pro zdraví - chce zvyšovat svoji tělesnou zdatnost - uvědomuje si vliv užívání návykových látek na tělesnou zdatnost člověka - uvědomuje si nezbytnost přípravy před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínacích, protahovacích a relaxačních cvičení - aktivně rozvíjí svoji tělesnou zdatnost 	<p>Činnosti ovlivňující zdraví</p> <p>Význam pohybu pro zdraví</p> <p>Příprava organismu</p> <p>Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</p>	<p>Přa - situace ohrožující zdraví Přa - návykové látky a zdraví Přa - zdravá výživa</p> <p>Přa - lidské tělo</p>	1,2,5
<p>2. Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</p>	<ul style="list-style-type: none"> - dbá na správné držení těla, správné zvedání zátěže 	<p>Zdravotně zaměřené činnosti</p>	<p>Přa - lidské tělo</p>	1,2, 6
<p>3. Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</p>	<ul style="list-style-type: none"> - dbá na hygienu pohybových činností a cvičebního prostředí - používá vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity - dodržuje zásady bezpečnosti při pohybu ve cvičebním prostoru, v šatnách a umývárkách - dodržuje zásady bezpečnosti při přípravě a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek 	<p>Hygiena při TV</p> <p>Bezpečnost při pohybových činnostech</p>	<p>Přa - základy první pomoci</p>	1,2,3,4,5
		Činnosti ovlivňující úroveň poh. dovedností		
<p>4. Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti;</p> <p>Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zvládá techniku nízkého a polovysokého startu - ovládá běžeckou abecedu a techniku běhu - reaguje na pokyny vedoucí k odstranění vlastních chyb - je si vědom svých možností a dokáže stanovit individuální tempo 	<p><u>Atletika</u></p> <p>Běh</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti, běžecká abeceda - nízký start (na povel) i z bloků, polovysoký start - rychlý běh na 60 m 		1,2,3,6

	<ul style="list-style-type: none"> - dle svých možností zvládá techniku skoku do dálky včetně rozběhu a odrazu - umí upravit doskočiště - reaguje na pokyny vedoucí k odstranění vlastních chyb - ovládá techniku hodu míčkem s rozběhem - reaguje na pokyny vedoucí k odstranění vlastních chyb - aktivně se zapojuje do pohybových činností - správně provede kotoul vpřed a vzad - umí poskytnout základní pomoc a záchranu pro cvičení - uvědomuje si důležitost zpevnění těla pro správné a bezpečné provedení stoje na rukou s pomocí - reaguje na pokyny vedoucí k odstranění vlastních chyb - předvede akrobatickou sestavu - bezpečně kontroluje svůj pohyb na trampolínce - zvládá poskytnout základní pomoc a záchranu pro cvičení - zvládá základy gymnastického odrazu z můstku - provede s pomocí roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky - aktivně se zapojuje do pohybových činností - snaží se zvládnout estetické držení a pohyb těla a jeho částí při chůzi, běhu, poskocích a obracech bez dopomoci - zvládá šplh na tyči - zvládá základ šplhu na laně 	<ul style="list-style-type: none"> - vytrvalostní běh v terénu (12 -15 minut dle výkonnosti žáků) - vytrvalý běh na dráze 800 m Skok - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti - skok do dálky s rozběhem (odraz z pásma širokého 50 cm) - skok do dálky s rozběhem (odraz z břevna) - rozměření rozběhu Hod - průpravná cvičení pro hod míčkem - hod míčkem s rozběhem - spojení rozběhu s odhodem <u>Gymnastika</u> Akrobacie - kotoul vpřed a jeho modifikace - kotoul vzad a jeho modifikace - průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou - stoj na rukou s pomocí - akrobatické kombinace Přeskok - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku - skrčka přes kozu (bednu) naššíř odrazem z můstku - roznožka přes kozu naššíř odrazem z můstku Kladina - chůze bez dopomoci s různými obměnami - poskoky, obraty bez dopomoci Šplh - šplh na tyči do výšky 4 metrů - základy techniky šplhu na laně s přírazem 		
--	---	--	--	--

<p>5. 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</p> <p>6. Rozvíjí individuální a sociální dovednosti pro kooperaci; rozvíjí individuální a sociální dovednosti pro etické zvládání situací soutěže, konkurence</p> <p>7. Zorganizuje nenáročnou pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy, vytváří varianty osvojených pohybových her</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zvládá základy estetického pohybu a jeho částí i s obměnami - zvládá základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném - ovládá valčíkový a polkový krok - nestydí se při tanci se žákem opačného pohlaví - aktivně se zapojuje do pohybových činností - uvědomuje si význam vhodné aktivní obrany a přípravy na ni - dodržuje pravidla sportovních her - zvládá herní činnosti jednotlivce a využívá je v základních kombinacích i v utkání - reaguje na pokyny vedoucí k odstranění vlastních chyb - snaží se o správnou techniku manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním - uvědomuje si význam spolupráce ve hře - snaží se udržet míč pod kontrolou družstva, dopravit míč z obranné poloviny na útočnou a zakončit střelbou, řešit situaci jeden proti jednomu - uvědomuje si význam spolupráce ve hře - dokáže regulovat své chování v situaci nesouhlasu, odporu - dovede odstoupit od vlastního nápadu - zvládá herní činnosti jednotlivce a využívá je v základních kombinacích i v utkání - dovede navázat na druhé a rozvíjet vlastní linku jejich myšlenky - dovede jasně komunikovat a hledat řešení konf. - učí se podřídit zájmy své zájmům skupiny - zvládá více než 10 různých pohybových her, dodržuje jejich pravidla a zná jejich zaměření - snaží se samostatně vytvářet pohybové hry, hledat varianty známých her - umí využít přírodní prostředí a netradiční náčiní k bezpečným pohybovým aktivitám - dohodne se na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji - dovede si pro pohybovou hru vytvořit nové náčiní 	<p><u>Rytmická a kondiční gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - názvy základních lidových tanců, držení partnerů při různých tancích, vzájemné chování při tanci - změny poloh, obměny tempa - základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném (základní taneční krok 2/4 a 3/4) <p><u>Úpoly</u></p> <p><u>Sportovní hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, trčením) - chytání míče jednoruč a obouruč - vedení míče driblingem (nohou) - střelba jednoruč a obouruč na koš - pohyb s míčem a bez míče, zastavení - přihrávka vnitřním nártem (po zemi, obloukem), střelba vnitřním nártem na branku - tlumení míče vnitřní stranou nohy - průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel <p>Kooperace a kompetice</p> <p><u>Pohybové hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - variace her více druhů - využití přírodního prostředí pro pohybové hry - využití netradičního náčiní 	<p>VI - národní obrození Přa - společenský styk Hv - hudebně pohybové činnosti</p> <p>Přa - ohleduplné chování</p> <p>OSV - sociální rozvoj Přa - chování v rizikových situacích</p> <p>Hv - hudebně pohybové činnosti Vv - vnímání ostatními smysly</p>	<p>1,2,3,4,5,6</p> <p>1,2,3,4,6</p>
--	---	--	---	--

		Činnosti podporující pohybové učení		
<p>8. Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace</p>	<ul style="list-style-type: none"> - reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele - zvládá aktivně základní pojmy související s osvojovanými činnostmi - dovede získat základní informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole a dokáže tyto aktuální informace předat 	<p>Komunikace v TV</p>		1,2,3,4,6
	<ul style="list-style-type: none"> - umí vyhledat informace o sportovních činnostech 	<p>Zdroje informací o pohybových činnostech</p>		
<p>9. Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</p>	<ul style="list-style-type: none"> - bezpečně se pohybuje ve známém prostředí 	<p>Organizace při TV</p>		1,2,3
<p>5. 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> - dodržuje zásady fair play - dodržuje stanovená pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností - her, závodů, soutěží - respektuje hráčské funkce v družstvu a zastává danou roli - dohodne na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji 	<p>Zásady jednání a chování</p> <p>Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností - her, závodů, soutěží</p>		1,2,3,4,5,6
<p>10. Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</p>	<ul style="list-style-type: none"> - dovede změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách - dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování - dokáže porovnat svůj výkon jak podle individuální, tak podle skupinové vztahové normy 	<p>Měření a posuzování pohybových dovedností</p>	<p>M - tabulky, grafy, diagramy</p>	1,2,3,6