

Předmět: <b>Tělesná výchova</b>			
Ročník: <b>kvinta</b>		Zaměření: <b>živé jazyky a všeobecné</b> Rozsah: <b>2 h týdně</b>	

Školní výstupy – žák	Učivo	Průřezová témata, přesahy	Hodnocení, poznámky
<ul style="list-style-type: none"> <li>Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.</li> </ul>	<b>Pořadová cvičení</b>	<b>OSV</b> – Morálka všedního dne Spolupráce a soutěž v průběhu výuky: jednání v duchu fair play	Průběžně
<ul style="list-style-type: none"> <li>Provádí v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti, usiluje o jejich zlepšení.</li> </ul>	<b>Rozvoj pohybových schopností a dovedností</b>		Průběžně
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ovládá základy posilování, používá posilovací pomůcky a stroje pro zlepšení svalové síly a budování vlastního těla.</li> </ul>	<b>Kondiční kulturistika a posilování</b>		Průběžně 10 %
<ul style="list-style-type: none"> <li>Vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití.</li> <li>Ovládá základní názvosloví, terminologii.</li> </ul>	<b>Základní gymnastika a průpravná cvičení</b>		Průběžně 10 %
<ul style="list-style-type: none"> <li>Zvládne jednoduché gymnastické prvky na koberci a na nářadí, rozvíjí své rytmické cítění pohybu.</li> </ul>	<b>Sportovní gymnastika</b> – prostrná, přeskok a cvičení na nářadí		Průběžně 20 % Kontrolní cviky, výkony
<ul style="list-style-type: none"> <li>Průběžně zlepšuje svoji zdatnost a výkony prováděných atletických disciplínách a dílčích dovednostech.</li> </ul>	<b>Atletika</b> – běhy a skoky		Průběžně 10 % Měřené disciplíny
<ul style="list-style-type: none"> <li>Spolupracuje při jednotlivých týmových pohybových činnostech a soutěžích.</li> <li>Zvládá s ohledem na své předpoklady HČJ, HK a HS v procvičovaných sportovních hrách, dokáže tyto dovednosti uplatnit ve hře.</li> <li>Zná a dokáže vybrat a používat vhodnou výstroj a výzbroj k provádění hře, udržuje ji.</li> <li>Má základní znalost pravidel sportovních</li> </ul>	<b>Sportovní hry</b> – výběrově <b>Průpravné hry</b> <b>Iniciativní a kooperativní hry</b> <b>Sportovní hry</b> – kopaná – házená – košíková – florbal	<b>OSV</b> Sociální komunikace Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů práce v hodinách, jednání při hře, taktika, dorozumívání	Průběžně 50 % Kontrolní cviky, herní výkony, slovní hodnocení

Školní výstupy – žák	Učivo	Průřezová témata, přesahy	Hodnocení, poznámky
<p>i netradičních her.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Může být členem školních reprezentačních družstev v okresních a krajských soutěžích.</li> </ul>	<p>– odbíjená  <b>Netradiční hry</b>                      – stolní tenis                      – softbal                      – badminton                      (HČJ: + HK+HS jednotlivých her dle úrovně schopností a dovedností žáků)</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ovládá základy jistící techniky a dokáže se bezpečně pohybovat na různých překážkách a umělé stěně.</li> </ul>	<b>Základy lezení</b>		Příležitostně
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Činnosti ovlivňující zdraví.</li> <li>• Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka.</li> <li>• Uvědoměle dbá na zásady správného držení těla a správný životní styl.</li> <li>• Zařazuje do denního režimu osvojené způsoby relaxace; v zátěžových situacích uplatňuje osvojené způsoby regenerace.</li> <li>• Usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví.</li> <li>• Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.</li> <li>• Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace.</li> <li>• Částečně se orientuje v historii OH (kdy, kde, účast české reprezentace), současné olympijské hnutí a česká reprezentace.</li> </ul>	<p><b>Zdravá výživa, životní styl, relaxace</b></p> <p><b>První pomoc</b>                      Klasifikace poranění při hromadném zasažení obyvatel                      Sociální dovednosti potřebné při řešení mimořádných událostí – rozhodnost, pohotovost, obětavost, efektivní komunikace</p>	<p><b>Výchova ke zdraví</b> – integrace  <b>OSV</b>                      Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů                      plánování vlastního času dle nabídky školních aktivit – sportovní nástěnka  <b>MV</b>                      Mediální produkty a jejich význam</p>	Průběžně a příležitostně

Školní výstupy – žák	Učivo	Průřezová témata, přesahy	Hodnocení, poznámky
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozhodne, jak se odpovědně chovat při konkrétní mimořádné události.</li> <li>• Prokáže osvojené praktické znalosti a dovednosti související s přípravou na mimořádné události a aktivně se zapojuje do likvidace následků hromadného zasažení obyvatel.</li> </ul>			