vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník
ČLOVĚK A ZDRAVÍ	**TĚLESNÁ VÝCHOVA**	**5.**

VÝSTUPY (KOMPETENCE)	Učivo – obsah	Mezipředmětové vztahy Průřezová témata	Metody+formy práce, projekty, pomůcky atd.	Pozn.
• Dodržuje základní pravidla bezpečného chování při TV, používá vhodné oblečení a obutí pro TV • Uvědomuje si vlastní jednání a jeho důsledky ve vztahu k druhým, podílí se na vytváření dobrých mezilidských vztahů v kolektivu, je schopen seberegulace • Definuje základní pravidla první pomoci • Jedná v duchu fair-play, dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům • Uvědomuje si sebe sama, respektuje názory ostatních na své jednání	• Význam pohybu pro zdraví, délka a intenzita cvičení. • Základní pravidla chování a jednání v prostředí sportoviště. • První pomoc	• Přírodověda – zdravý člověk, první pomoc • OSV – psychohygiena, mezilidské vztahy, komunikace • MV – stavba mediálních sdělení		
• Uvědomuje si vztahy vlastního těla a prostoru (fáze pohybu, tanec, sport, pantomima, gesta…) • Žák si zorganizuje cvičební prostor tak, aby ho měl dostatek a aby pro něho byl bezpečný • Naplánuje a zrealizuje rozcvičku pro celou skupinu s ohledem na další zátěž, po zátěži zklidní a vydýchá • Používá základní názvosloví pro činnosti, které ovládá, podle pokynů zaujme cvičební polohy, cvičí podle jednoduchého nákresu	• Organizace prostoru a činností • Příprava na zátěž – rozcvička a protažení. Vydýchání a uvolnění po zátěži • Základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností	• OSV – rozhodovací dovednosti, psychohygiena		
• Zhodnotí význam sportu pro vzájemné porozumění a přátelství mezi lidmi různých národů a národností • Má přehled o důležitých sportovních akcích a pohybových aktivitách v místě bydliště i okolí školy	• Sportovní akce ve škole a v místě bydliště • Měření základních pohybových výkonů	• Vlastivěda – okolí školy, bydliště, informační zdroje. Matematika –		

VÝSTUPY (KOMPETENCE)	Učivo – obsah	Mezipředmětové vztahy Průřezová témata	Metody+formy práce, projekty, pomůcky atd.	Pozn.
• Změří si základní pohybové výkony – běh, skok do dálky, hod na cíl a porovná je s minulými výsledky • Vytváří varianty osvojených pohybových her	• Nenáročné pohybové aktivity	převody jednotek		
• Nastaví bloky pro nízký start, ovládá jednotlivé části nízkého startu • Správně technicky zvládá rychlý i vytrvalostní běh, hod kriketovým míčkem a skok do dálky • Projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti	• Atletické dovednosti – • nízký start, běh na 60m • skok do dálky s rozběhem • hod kriketovým míčkem • běh individuálním tempem po dobu 3–4 min.	• Přírodověda – pobyt a pohybové aktivity v přírodě	• Atletický trojboj – běh na 60m, skok daleký, hod kriket. míčkem – porovnání výsledků s min.měřením	
• Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží či vlastním svalovým oslabením • Překoná překážky, dodržuje pravidla fair-play • Sestaví jednoduchou dráhu s využitím tělocvičného nářadí a náčiní	• Korektivní cvičení • Kondiční cvičení - překážkové dráhy s využitím nářadí – švédská bedna, lavičky, žebřiny,…	• Přírodověda – pobyt a pohybové aktivity v přírodě		
• Účinně spolupracuje ve skupině • Zorganizuje nenáročné pohybové aktivity pro ostatní žáky – honičky, drobné pohybové hry… • Vhodně využije svou sílu při přetahování a přetlačování s ostatními členy skupiny	• Drobné pohybové hry • Úpoly – přetlaky a přetahy	• OSV – mezilidské vztahy		
• Ovládá přeskoky přes švihadlo obounož, jednonož i se střídáním noh vpřed i vzad, vytváří krátké sestavy.. • Ovládá techniku šplhu s přírazem • Zvládá odraz a doskok na trampolínu	• Základy gymnastiky – • švihadlo – krátké sestavy • šplh s přírazem • cvičení na trampolíně			

PH : pohybové hry SH : sportovní hry A : atletika G : gymnastický koberec PD : projektový den CN : cvičení na nářadí Pl : plavání