

RVP ZV Obsah	RVP ZV Kód	RVP ZV Očekávané výstupy	ŠVP Školní očekávané výstupy	ŠVP Učivo
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ	TV-5-1-01	podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti	<ul style="list-style-type: none"> - provádí samostatně přípravu organismu před pohybovou aktivitou, protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění - účastní se denně pohybových aktivit, uplatňuje činnosti pozitivně ovlivňující zdravotně orientovanou zdatnost (aerobní zdatnost, svalovou sílu, svalovou vytrvalost, pohyblivost, složení těla) - uvede základní ukazatele tělesné zdatnosti a příklady jejich rozvoje - pravidelně sleduje ukazatele své tělesné zdatnosti a jejich vývoj - udržuje dobrou úroveň své tělesné zdatnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - cvičení během dne, rytmické a kondiční formy, příprava organismu ke sportovnímu výkonu, zdravotně zaměřené činnosti: uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení
	TV-5-1-02	zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením	<ul style="list-style-type: none"> - dbá na správné držení těla při různých činnostech - zvládá a provádí základní korektivní, kompenzační a relaxační cviky - rozlišuje svalové skupiny, které je třeba posilovat a které protahovat (ukáže na obrázku, na spolužákovi, na sobě) - uplatňuje tato cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> - cvičení pro správné držení těla, správné zvedání zátěže - cvičení korektivní, kompenzační, relaxační, dechová, psychomotorická a jejich praktické využití

Základní škola Fr. Kupky, ul. Fr. Kupky 350, 518 01 Dobruška
 5.8 ČLOVĚK A ZDRAVÍ - 5.8.2 TĚLESNÁ VÝCHOVA – Tělesná výchova – 2. období – 5. ročník

TV-5-1-03	zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her	<ul style="list-style-type: none"> - rozvíjí rychlost a vytrvalost - cvičí s náčiním a nářadím, kotoul vpřed - zvyšuje pohyblivost, koordinuje pohyb - uplatňuje základní dovednosti spojené s pobytem v přírodě - vytváří varianty jednoduchých pohybových her 	<ul style="list-style-type: none"> - atletika: rychlý a vytrvalostní běh, hod kriketovým míčkem, skok do dálky - gymnastika: průpravná gymnastická cvičení, cvičení na nářadí a s náčiním, kotoul vpřed - přihrávky, dribling, střelba na koš - utkání podle zjednodušených pravidel mini sportů - turistika a pobyt v přírodě
TV-5-1-04	uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka	<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje zásady hygieny po pohybové činnosti - používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv - dodržuje pravidla bezpečnosti podle příslušného prostředí (hřiště, bazén, apod.) a činnosti - adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka, předvede přivolání první pomoci - předvede v modelové situaci přivolání první pomoci a správnou komunikaci s operátorem 	<ul style="list-style-type: none"> - základní zásady bezpečného pohybu a chování při tělesné výchově a sportu: bezpečnost v šatnách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek - správné a vhodné chování v krizových situacích, první pomoc
TV-5-1-05	jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti	<ul style="list-style-type: none"> - zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka, vlastní pohybovou činnost realizuje na základě pokynů - ukáže např. základní postoj při míčových hrách, správné držení míče, hokejky, pálky a opraví případné chyby u spolužáka - upraví svou pohybovou činnost na základě učitelova pokynu - zhodnotí spolužákovo držení těla 	<ul style="list-style-type: none"> - základní způsoby kontroly a korekce jednotlivých cvičení - adekvátní reakce na základní tělocvičné pojmy

Základní škola Fr. Kupky, ul. Fr. Kupky 350, 518 01 Dobruška
 5.8 ČLOVĚK A ZDRAVÍ - 5.8.2 TĚLESNÁ VÝCHOVA – Tělesná výchova – 2. období – 5. ročník

TV-5-1-06	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	<ul style="list-style-type: none"> - dodržuje pravidla her a soutěží, vysvětlí je - vysvětlí podstatu chování fair play - označí zjevné přestupky proti pravidlům, adekvátně na ně reaguje, chováním dává najevo, že přijímá porážku v soutěži - je si vědom důsledku porušení pravidel pro sebe a družstvo - podílí se na řízení utkání či soutěže - upraví pravidla vybrané hry tak, aby byla vhodná pro příslušné prostředí - respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví 	<ul style="list-style-type: none"> - pravidla her a soutěží, fair play chování - rozdíly mezi tělesnou výchovou a sportem dívek a chlapců
TV-5-1-07	užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení	<ul style="list-style-type: none"> - užívá základní tělocvičné pojmy: názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní, základní pojmy z pravidel soutěží a sportu, předvede několik jednoduchých cviků - pohybovou činnost provádí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení - předvede jednoduchou pohybovou dovednost podle předloženého popisu cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> - základní pojmy spojené s osvojovanými činnostmi, cvičebními prostory a vybavením - cvičení podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení
TV-5-1-08	zorganizuje nenáročnou pohybovou činností a soutěže na úrovni třídy	<ul style="list-style-type: none"> - v rámci třídy zorganizuje jednoduché soutěže a základní pohybové aktivity - nacvičí se spolužáky jednoduchou pohybovou skladbu - navrhne jednoduchou pohybovou hru v rámci vycházky, školního výletu, exkurze či pobytu v přírodě 	<ul style="list-style-type: none"> - základní organizace soutěží a pohybových aktivit

Základní škola Fr. Kupky, ul. Fr. Kupky 350, 518 01 Dobruška
 5.8 ČLOVĚK A ZDRAVÍ - 5.8.2 TĚLESNÁ VÝCHOVA – Tělesná výchova – 2. období – 5. ročník

	TV-5-1-09	změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky	<ul style="list-style-type: none"> - změří a запиše základní pohybové výkony a objektivně je porovná - přiměřeně ohodnotí na desetistupňové škále pohybovou sestavu spolužáka - změří svůj pohybový výkon v testech zdatnosti - zhodnotí svůj pohybový výkon, zhodnotí svůj vývoj zdatnost, posoudí, zda své výkony zlepšil, nebo zhoršil i 	- měření a porovnávání výkonu, základní pohybové testy
	TV-5-1-10	orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních	<ul style="list-style-type: none"> - vyhledá samostatně potřebné informace o školních i mimoškolních sportovních akcích - sleduje záznamy o sportovních akcích (školní stránky) - vyhledá informace o konané sportovní akci a referuje o jejím průběhu - připraví základní údaje o výsledcích sportovní akce 	- využití různých informačních zdrojů: internet, periodika

PRŮŘEZOVÁ TÉMATA	OSV (Rozvoj schopností poznávání)	- rozpoznává a ovlivňuje svůj stav soustředění	- soustředění a příprava organismu ke sportovnímu výkonu
	OSV (Sebepoznání a sebepojetí)	- vyjádří, jak sám sebe vnímá	- vyrovnané sebepojetí
	OSV (Psychohygiena)	- usiluje o pozitivní vyladění mysli	- rozvoj dobrého vztahu k sobě samému

OSV (Řešení problémů a rozhodovací dovednosti)	- vysvětlí příčiny vzniku osobních nebo vztahových problémů	- základní dovednosti řešení problémů při soutěžích a pohybových aktivitách
VDO		-
VMEGS		-
MKV (Lidské vztahy)	- uvědomuje si význam pozitivních mezilidských vztahů, přispívá k jejich zlepšování	- rozvoj tolerance, empatie při sportovních hrách a soutěžích
EV (Vztah člověka k prostředí)	- prostředí a zdraví (rozmanitost vlivů prostředí na zdraví)	- možnosti a způsoby ochrany zdraví při pobytu v přírodě
MV		-

Mezipředmětové vztahy – vztahy mezi předměty, mezi ročníky daných předmětů, jednosměrné závislosti mezi různými **ŠVP výstupy** předmětů v jednotlivých ročnících

Učivo RVP ZV

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

- **význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu**
- **příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení**

- **zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití**
- **rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu**
- **hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity**
- **bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV**

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- **pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost**
- **základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti**
- **rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance**
- **průpravné úpoly – přetahy a přetlaky**
- **základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem**
- **základy sportovních her – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel mini sportů**
- **turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody**
- **plavání – (základní plavecká výuka) hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu**
- **lyžování, bruslení (podle podmínek školy) – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích**
- **další pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků)**

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

- **komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály**
- **organizace při TV – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí**

- *zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly*
- *pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží*
- *měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy*
- *zdroje informací o pohybových činnostech*

Poznámky	
	-