

Tematický plán - Tělesná výchova - 5. ročník

Počet tematických celků: 8

ŠVP výstup	Učivo	Poznámky	Časové vymezení
1. Základy gymnastiky			
Cvičí různé akrobatické kombinace	Gymnastika-akrobacie, kotoul vpřed, vzad a jeho modifikace, akrobatické kombinace a sestavy		Listopad
Předvede speciální vyrovnávací cvičení	Konkrétní speciální cvičení		Listopad
Předvede technicky správně konkrétní speciální cvičení	Konkrétní speciální cvičení		Prosinec
Rozpozná nevhodná cvičení vzhledem ke svému oslabení	Cvičení na podporu pohybového aparátu		Únor
2. Základy atletiky			
Vytrvalostní běh pro rozvoj zdatnosti	Atletika-běh v terénu dle možností školy do 15 minut, vytrvalostní běh do 1000 m		Květen
	Běh rychlý do 60 m		Září/duben
Zvládá techniku polovysokého startu	Nízký a polovysoký start-nácvik		Září
Zvládá techniku skoku do dálky z místa	Skok-skok do dálky z místa		Říjen/červen
Zvládá techniku hodů do dálky z rozběhu, z místa	Hod-hod míčkem do dálky z rozběhu, z místa		Říjen/červen
3. Cvičení s náčiním a na nářadí			
Zvládá roznožku přes kozu naššíř	Přeskok-roznožka přes kozu naššíř		Únor
Umí přejít kladinku / obrácenou lavičku /	Kladinka - / obrácená lavička / - chůze bez dopomoci		Únor
	Základní kroky, skoky, cviky rovnováhy		Březen
Zvládá techniku šplhu na tyči	Šplh-tyč		Březen
Zvládá přeskoky přes švihadlo, lano sám	Švihadla, lano-přeskoky		Březen
4. Základy sportovních her			
Zvládá vedení míče driblinkem	Míčové hry, základy košíkové (dle možností školy), vedení míče driblinkem, střelba na koš		Září-červen
Ovládá pohybové hry a míčové hry	florbal, fotbal, přehazovaná, vybíjená		Září-červen

	Pohybové a sportovní hry		Září-červen
Vyhledá informace o sportovních akcích v obci a ve škole na počítači-internetu	Vyhledávání informací na PC		Leden
5. Hygiena, bezpečnost, zásady fair play			
Zná základní pravidla chování při TV a sportu	Základní zásady bezpečného pohybu a chování při TV a sportu		Září-červen
Dodržuje základní hygienická pravidla	Základní hygienická pravidla, hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí		Září
Řídí se zásadami fair play	Dodržování pravidel, sportovní chování, pomoc druhému závodníkovi		Září-červen
Ovládá tělocvičné názvosloví	Tělovýchovné názvosloví		Leden
6. Rytmické a kondiční formy cvičení			
Chápe funkci pohybu s hudebním a rytmičným doprovodem	Tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem, rozliší estetický a neestetický pohyb		Listopad
7. Speciální cvičení s vlastním oslabením			
Zná důležitost cvičení pro předcházení úrazům a poškození těla	Posilovací a protahovací cviky		Prosinec
	Relaxační cvičení		Prosinec
Zvládá jednoduchá cvičení vzhledem ke svému oslabení	Znaky individuálního oslabení		Září
Vyjmenuje hlavní znaky svého oslabení	Znaky individuálního oslabení		Září
8. Plavecký výcvik			
Umí pojmenovat základní činnosti ve vodě, zvládá jeden plavecký styl	Základní plavecká výuka-hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, plavecký způsob (plavecká technika, prvky sebezáchrany a bezpečnosti)		
	Splývání, dýchání do vody, skoky do vody, plavání úseků od 10 do 100m, plavání pod vodou		