

# Tělesná výchova - Kvinta, 1. ročník

Tělesná výchova	kvinta, 1. ročník		
<b>Výchovné a vzdělávací strategie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompetence k řešení problémů</li> <li>• Kompetence sociální a personální</li> <li>• Kompetence k podnikavosti</li> <li>• Kompetence k učení</li> <li>• Kompetence občanská</li> <li>• Kompetence komunikativní</li> </ul>		
Učivo		ŠVP výstupy	
<b>výchova ke zdraví:</b> rizikové faktory ovlivňující bezpečnost pohybových činností (zásady chování a jednání ve známém i neznámém cvičebním prostředí, úprava pohybových činností podle aktuálních podmínek, aktuální kondice a zdravotního stavu); první pomoc při úrazech - závažná poranění, stavy bezprostředně ohrožující život; hygiena pohybových cvičení a cvičebního prostředí (osobní hygiena, návyky, režim práce a odpočinku, aktivní odpočinek, čistota a způsobilost cvičebního prostředí...)		vysvětlí důležitost sportu pro zdravý život člověka respektuje rizika spojená s tělesnou aktivitou a předchází úrazům poskytne první pomoc dodržuje základní hygienické návyky v souvislosti s pohybovými aktivitami	
<b>atletika:</b> běh na dráze a v terénu (běžecká abeceda, starty, sprinty,		předvede základní prvky běžecké abecedy zvládá techniku nízkého startu a vhodně reaguje na startovní	

Tělesná výchova	kvinta, 1. ročník	
vytrvalostní běh, štafetový běh, různé formy tréninku běhu); skok daleký; skok vysoký; hod granátem; vrh koulí		povely využije dovedností osvojených v běžecké abecedě k zlepšení techniky běhu využije morálně-volních vlastností při vytrvalostních bězích správně si rozměří si rozběh na skok daleký, aby se vyhnul přešlapu předvede základní techniku vrhu koulí a hodů granátem
<b>sportovní hry:</b> basketbal; volejbal; fotbal; florbal; další modifikace sportovních her; herní činnosti jednotlivce; průpravné hry a cvičení		vysvětlí základní pravidla míčových her vhodně reaguje na pokyny rozhodčího ovládá základní HČJ
<b>gymnastika:</b> akrobacie; přeskok a cvičení na nářadí; cvičení s náčiním		ovládá a předvede techniku základních akrobatických prvků akrobatické prvky spojí do jednoduché sestavy
<b>průpravná, kondiční, koordinační, estetická a jinak zaměřená cvičení:</b> zdravotně zaměřená cvičení;		zvládá základní koordinační cvičení při pohybových aktivitách uplatňuje rozcvičení a závěrečné protažení

Tělesná výchova	kvinta, 1. ročník	
koordináční cvičení		
<b>lyžování (realizováno v rámci lyžařského kurzu):</b> běžecské lyžování; sjezdové lyžování; snowboarding; ochrana zdraví při pobytu na horách; bezpečný pohyb v horském terénu		zodpovědně plní pokyny učitele
		předvede různé techniky sjezdového a běžecského lyžování
		popíše základní pravidla bezpečného pohybu v horách
<b>Průřezová témata, přesahy, souvislosti</b>		
<b>Osobnostní a sociální výchova - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti</b>		
samostatná organizace činností		
<b>Osobnostní a sociální výchova - Morálka všedního dne</b>		
při sportu jedná v duchu fair play		
<b>Osobnostní a sociální výchova - Spolupráce a soutěž</b>		
týmová spolupráce, souhra, taktika		
<b>Osobnostní a sociální výchova - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů</b>		
řešení různých problematických situací při sportovních hrách		
<b>Osobnostní a sociální výchova - Sociální komunikace</b>		
komunikace s týmovými spoluhráči		
<b>Výchova ke zdraví</b> - Předmět Tělesná výchova integruje některá témata vzdělávacího předmětu Výchova ke zdraví.		
<b>Lyžařský kurz</b> - V kvintě, resp. 1. ročníku se žáci účastní týdenního lyžařského výcvikového kurzu.		
<b>Přesahy a souvislosti</b> - Bi, Zsv		

